



# Høgskulen på Vestlandet

## Kroppsøving 3, emne 4 - Masteroppgave

MGUKØ550-O-2023-VÅR2-FLOWassign

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	02-05-2023 09:00 CEST	<b>Termin:</b>	2023 VÅR2
<b>Sluttdato:</b>	15-05-2023 14:00 CEST	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Masteroppgave - Bergen		
<b>Flowkode:</b>	203 MGUKØ550 1 O 2023 VÅR2		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	210
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Antall ord *:</b>	34914
----------------------	-------

Egenerklæring \*:  Ja

Jeg bekrefter at jeg har  Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt \*:

Jeg godkjenner autalen om publisering av masteroppgaven min \*

Ja

Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \*

Nei

Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/uirksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \*

Nei



Høgskulen  
på Vestlandet

# MASTEROPPGAVE

Kompetansemål om svømmedyktighet på 4. trinn- en undersøkelse om outsourcing av svømmeopplæring.

Competence aims in swimming abilities in 4th grade- a study on outsourcing swimming education.

Amalie Thorstensen og Ragnhild Wiik

Grunnskolelærerutdanning 5.-10. trinn

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Veiledere: Michael Grasdalsmoen og Coral Perez

15.05.2023

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.*

## Forord

I dette øyeblikk skriver vi våre siste ord på masteravhandlingen som avslutter vårt studieprogram ved Høgskulen på Vestlandet, fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett, Campus Bergen. I den forbindelse vil vi takke de som har støttet oss i arbeidet. Prosessen har vært krevende, men også svært lærerik.

Vi vil rette en stor takk til informanten vår og andre ansatte i Bergen kommune, som har vært samarbeidsvillige og gjort kommunikasjonsprosessen enkel. Uten deres hjelp hadde ikke denne studien vært mulig. Dere gjør en solid jobb for svømmeopplæringen til barn og unge.

Videre vil vi takke våre veiledere Michael Grasdalsmoen og Maria Coral Falco Perez. Vi vil også rette en stor takk til Nicolay Stien som har gitt oss konkrete og gode innspill.

Vi føler oss utrolig heldig som har dyktige og snille venner og familie som har lest oppgaven og gitt sine tilbakemeldinger. Dere vet hvem dere er, og vi er evig takknemlig. Videre vil vi takke våre studievenner for sosiale lunsjpauser, som har vært et stort bidrag på vår motivasjon gjennom prosessen.

Sist, men ikke minst må vi takke hverandre for et godt samarbeid. Dette hadde vi ikke gjort like bra alene.

## Sammendrag

Svømmeopplæringen i den norske grunnskolen har gjennom historien vært formet av ulike læreplaner. I 2015 lanserte regjeringen en rekke tiltak for å heve kvaliteten på svømmeopplæringen i landet. Ett av disse tiltakene åpnet opp for at skolen kunne outsource svømmeopplæringen til en ytre organisasjon, for eksempel den lokale svømmeklubben. I 2015 fikk Norges svømmeforbund i oppdrag fra Bergen kommune å utvikle en mulig plan for svømmeopplæring i skolen, og undervisningsmodellen Svøm Bergen ble til. Problemstillingen i denne oppgaven er:

Hvilke resultater kan Bergen kommune vise til innen svømmedyktighet hos elever på 4. trinn etter at svømmeopplæringen ble outsourcet i 2015? Og hvordan har denne svømmeundervisningen blitt organisert og didaktisk gjennomført?

Det er brukt kvantitative og kvalitative metoder for å samle inn data som kan svare på problemstillingen. De kvantitative resultatene viser at etter outsourcingen av undervisningen med Svøm Bergen har elevene på 4.trinn fra 2016-2022 vist generelt høy måloppnåelse med tanke på svømmedyktighet. Videre har elevene enda høyere måloppnåelse i delmålene under svømmedyktighet. De kvalitative resultatene beskriver hvordan undervisningen er organisert og didaktisk gjennomført i kategoriene «organisering av undervisning», «nivåbasert gruppeinndeling», «lærerens og instruktørens rolle», «testing», «bakgrunn for valg» og «regler og sikkerhet».

I drøftingen fremlegges det som argumenteres å være de mest essensielle faktorene ved svømmeopplæringen som fører til at elevene oppnår svømmedyktighet. De seks faktorene er 1) å utvikle kortsiktige og langsiktige planer med utgangspunkt i et konkret mål, 2) bruk av instruksjonsmetoder ved innlæring av svømmeferdigheter, 3) hyppighet av undervisningstimer, 4) voksentetthet, 5) homogene gruppeinndelinger med utgangspunkt i ferdighetsnivå og 6) høy kompetanse og interesse hos underviser. Med utgangspunkt i disse seks faktorene har vi også anbefalt hvordan disse kan innføres i den tradisjonelle svømmeundervisningen som gjennomføres i skolen, av

kroppsøvingslærere. Det vil variere hvor mye ressurser de ulike tiltakene vil kreve av skolen eller læreren, men det er fullt mulig å innføre flere av tiltakene.

**Nøkkelbegreper:** Regjeringens svømmepakke, svømmeopplæring, læreplan, kroppsøving, kompetansemål, svømmedyktig, outsourcing, undervisningspraksis, didaktikk, den didaktiske relasjonsmodellen.

## Abstract

The swimming education in the Norwegian elementary school has throughout history been shaped by different curriculums. In 2015 the Norwegian government launched a set of measures to raise the quality of swimming education in the country. One of these measures made it possible for schools to outsource the swimming education to external organizations, for instance a local swimming club. In 2015, the Norwegian swimming federation received a mission from a large commune in the west of Norway, Bergen commune, to develop a possible plan for swimming education. The education-model Swim Bergen became a reality. This MA thesis is investigating the following research questions:

What results can Bergen commune show for in swimming ability among pupils in fourth grade, from 2015-2022 after outsourcing their swimming education?

And how has this swimming education been organized and didactically carried out?

To answer these questions there has been use of both quantitative and qualitative research methods. The quantitative results show that after outsourcing the education with Swim Bergen, the pupils in the fourth grade show a general high achievement in the test of swimming ability from 2016-2022. The data shows even higher numbers in the subgoals that include individual swimming skills. The qualitative results describe how the education is organized and didactically carried out through the categories «organizing the education», «groups based on level of skills», «the teachers and instructors' role», «testing», «reasons behind choices», and «rules and safety».

In the discussion it appears six factors that seem to be the most essential to the Swim Bergen-model. These are 1) developing shortterm and longterm plans with base in a concrete goal, 2) the use of instructive teaching-method when teaching swimming skills, 3) high frequency of lessons, 4) high amount of adults, 5) homogenous groups with base in pupils level of swimming-skills and 6) high competence and interest from the instructor. With a base of these six factors, we made a recommendation of six

measures to implement in the traditional swimming education that is carried out by the school's teachers. These measures will demand a variety of resources from the school and teacher, but it is clear that some of them are very possible to enable.

**Key concepts:** The government's swimming package, swimming education, curriculum, physical education, competence aims, swimming abilities, outsourcing, teaching-practice, didactics, the didactic relations-model.

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning</b>	<b>11</b>
1.1 Bakgrunn	11
1.2 Formål og problemområde	12
1.2.1 Problemstilling	14
1.3 Begrepsavklaring	14
1.4 Oppgavens oppbygning	15
<b>2. Aktualisering og tidligere forskning</b>	<b>16</b>
2.1 Kontekst	16
2.1.1 Svømmeopplæring i tidligere læreplaner	17
2.1.2 Regjeringens svømmepakke	20
2.1.3 Samarbeid med Norges svømmeforbund	25
2.2 Tidligere forskning	27
2.2.1 Faktorer ved svømmeopplæring	27
2.2.2 Utesvømming	28
2.2.3 Former for svømmeundervisning	28
2.2.4 Tiltak for svømmeundervisningen i Norge	29
<b>3. Teoretisk forankring</b>	<b>31</b>
3.1 Didaktikk	32
3.1.1 Fagdidaktikk	33
3.2 Den didaktiske relasjonsmodellen	34
3.2.1 Mål	34
3.2.2 Innhold	35
3.2.3 Arbeidsmåter	36
3.2.4 Rammefaktorer	36
3.2.5 Elevforutsetninger	37
3.2.6 Vurdering	38
3.2.7 Lærerens og instruktørens rolle	40
3.3 Undervisningsmetode	40
3.3.1 Instruksjonsmetode og oppdagende læring	41
3.4 Gjennomføring av svømmeundervisning	43
3.4.1 Sikkerhet	43
3.4.2 Organisering av svømmeopplæring	44
3.4.3 Undervisningsprinsipp	45
3.4.4 Nivåene i begynneropplæringen	50
<b>4. Metode</b>	<b>50</b>
4.1 Kvantitativ metode	52



4.1.1 Deltakerutvalg ved kvantitative data	52
4.1.2 Tidsserieundersøkelse	53
4.1.3 Gjennomføring av datainnsamlingen	53
4.1.4 Statistisk analyse	54
4.1.5 Reliabilitet, validitet og etiske overveielser	54
4.2 Kvalitativ metode	56
4.2.1 Deltakerutvalg ved kvalitativ data	56
4.2.2 Semistrukturert kvalitativt intervju	57
4.2.3 Gjennomføring av intervjuet	58
4.2.4 Tilleggsinformasjon	59
4.2.5 Transkripsjon	59
4.2.6 Analyse	60
4.2.7 Reliabilitet, validitet og etiske overveielser	62
<b>5. Resultat</b>	<b>63</b>
5.1 Resultat fra kvantitativ data:	64
5.1.1 Mengde deltakelse	65
5.1.2 Måloppnåelse fra 2016-2022	65
5.1.3 Referansegruppen	67
5.1.4 Obligatorisk øvelse 1 til 6 fra 2016-2022	67
5.1.5 Kompetansemål «svømmedyktig» fra 2015-2022	67
5.2 Resultat fra kvalitativt intervju:	68
5.2.1 Organisering av undervisningen	68
5.2.2 Nivåbasert gruppeinndeling	69
5.2.3 Lærerens og instruktørens rolle	71
5.2.4 Bakgrunn for valg	73
5.2.5 Testing	74
5.2.6 Regler og sikkerhet	75
5.2.7 Levekårsområder	76
<b>6. Diskusjon</b>	<b>77</b>
6.1 Diskusjon av kvantitative resultat	77
6.2 Didaktiske relasjoner i Svøm Bergen-modellen	80
6.2.1 Mål	81
6.2.2 Innhold	82
6.2.3 Arbeidsmåter	84
6.2.4 Rammefaktorer	87
6.2.5 Elevforutsetninger	89
6.2.6 Vurdering	91
6.2.7 Lærerens og instruktørens rolle	93

6.3 Utesvømming	96
6.4 Implementere faktorer i skolesvømming	98
6.5 Potensielle begrensninger i oppgaven	103
<b>7. Oppsummerende avslutning</b>	<b>105</b>
7.1 Veien videre	106
<b>8. Litteraturliste</b>	<b>107</b>
<b>Vedlegg</b>	<b>117</b>
Vedlegg 1 - Tillatelse fra Svøm Bergen	117
Vedlegg 2 - Informasjonsskriv om å delta i prosjektet	118
Vedlegg 3 - Aktivitetsbank	120
Vedlegg 4 - Meldeskjema fra NSD	163
Vedlegg 5 - Samskrivingskontrakt	165

## **Tabelloversikt**

Tabell 2.1: Innhold om svømmeundervisning i tidligere læreplaner

Tabell 5.1: Antall elever som har vist måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 6, og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen

Tabell 5.2: Prosentandel elever som har vist måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen

## **Figurer**

Figur 5.1: Prosentandel måloppnåelse hos elever på 4. trinn i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen 2015-2022

## 1. Innledning

### 1.1 Bakgrunn

I Norge var det 764 dødsfall som resultat av ulykker i og ved vann fra 1901-1905 (Statistisk sentralbyrå, u.å.). Mye har endret seg siden 1901, men også på denne tiden var dette et høyt antall i vårt land. Norges Livredningsselskap (forkortes NLS) ble opprettet i 1906, og deres mål er at alle i Norge skal kunne svømme og berge sitt eget liv, samt at de ønsker å fremme kunnskap om førstehjelp og sikkerhet (Norges livredningsselskap, u.å.). I 1911 la NLS frem et forslag om å gjøre svømming til et obligatorisk fag i skolen (Utdanningsdirektoratet, 2015b, s. 8). Det skulle gå 28 år før NLS fikk innført forslaget sitt. Læreplanen i kroppsøving har siden 1939 inkludert svømmeopplæring som en del av fagets innhold (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet, 1957). I tiårene etter dette har svømmeopplæring vært vektlagt ulikt i påfølgende reformer og læreplaner. Etter reformen i 2012, i Kunnskapsløftet av 2006, var kompetansemål etter 4. trinn «å være trygg i vann og være svømmedyktig», uten videre definisjon for svømmedyktighet (Utdanningsdirektoratet, 2012). I 2013 (Espeland et al., s. 51-52) var det mye som indikerte at kvaliteten på svømmeopplæringen ikke var god nok. Det var behov for konkretisering rundt kompetansemålet, og en struktur rundt svømmeopplæringen. Det er mange nordmenn, både voksne og barn, som regelmessig oppholder seg rundt, på og i hav og vann (Utdanningsdirektoratet, 2015b, s. 3). Å kunne svømme er derfor en livsviktig kompetanse. Utdanningsdirektoratet endret i 2015 læreplanen i kroppsøving, der kompetansemålet om svømmedyktighet blir spesifikt definert (Utdanningsdirektoratet, 2015d). Målet med å definere dette begrepet var å legge til rette for en systematisk og kontinuerlig svømmeopplæring tidlig i skolen (Utdanningsdirektoratet, 2015d). Endringen i 2015 skulle med andre ord styrke svømmeopplæringen slik at flere elever lærte seg å svømme (Utdanningsdirektoratet, 2015c).

Regjeringen lanserte i 2017 «Svømmepakken», en satsning med spesifikke tiltak for å videre prøve å øke kvaliteten på svømmeopplæringen i skolen

(Kunnskapsdepartementet, 2016). Regjeringens svømmepakke kom som resultat av høyt antall drukningsulykker i landet (Kunnskapsdepartementet, 2017; Utdanningsdirektoratet, 2015c) og mye debatt rundt kvaliteten på svømmeopplæringen (Pedersen, 2019; Ertesvåg, 2015). Undersøkelser gjennomført av Norges svømmeforbund (forkortes NSF) viste blant annet at i henholdsvis 2009, 2013 og 2021 kunne 49%, 53% og 41% av elevene på 5. trinn i Norge svømme (Norges svømmeforbund, 2021, s. 8). Dette ble ansett som lave tall. Svømmepakken bestod av seks tiltak for å øke kvaliteten på svømmeopplæringen i skolen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Et av disse tiltakene var innføringen av obligatorisk ferdighetsprøve av svømmedyktighet ved slutten av 4. trinn, etter skoleåret 2016/2017 (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Dette tiltaket er fortsatt gjeldende. Alle elever på 4. trinn i Norge skal dermed testes om de er svømmedyktige etter definisjonen som fremgår i læreplanen i kroppsøving (Kunnskapsdepartementet, 2016). Når Kunnskapsløftet av 2020 (heretter forkortet LK20) ble gjeldende læreplan, ble kompetansemålet om svømmedyktighet videreført, sammen med den obligatoriske ferdighetsprøven (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). Et videre tiltak fra regjeringens svømmepakke åpnet opp for at kommuner kunne samarbeide med ytre organisasjoner for å gjennomføre svømmeopplæringen i skolen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Dette kan være frivillige organisasjoner, private aktører eller for eksempel lokale svømmeklubber (Kunnskapsdepartementet, 2016). Dette kalles outsourcing, og det var flere kommuner som valgte å innføre tiltaket. Bergen kommune var en av de første. Formålet med slike samarbeid var å øke kvaliteten på svømmeopplæringen (Kunnskapsdepartementet, 2016).

## 1.2 Formål og problemområde

Det er gjort lite forskning på om samarbeid mellom skolen og ytre organisasjoner har økt kvaliteten på svømmeopplæringen, og i hvilken grad det har vært hensiktsmessig for elevene sin læring. Tidligere forskning som er gjort på outsourcing og samarbeid i forbindelse med svømmeopplæringen i norsk skole har vært gjennomført i oppstartsfasen (Berg, 2017; Christiansen, 2018; Pedersen, 2018). Det er dermed nå et behov for å se hvordan outsourcingen har blitt gjennomført og hvilke resultater denne

ordningen kan vise til etter flere år. Det er formålet med denne oppgaven. Olstad med flere (2020) gjennomførte en undersøkelse på hvordan outsourcing av svømmeopplæringen har fungert på Østlandet i Norge. Det finnes ingen tilsvarende undersøkelse gjennomført på Vestlandet etter 2018. Det er mangel på kunnskap om hvordan svømmeundervisning med outsourcingen gjennomføres, hva den baserer seg på og i hvilken grad det fungerer for å nå målet om svømmedyktighet. Vi ønsker å finne ut om outsourcing som tiltak bedrer svømmeferdighetene til elever. Oppgaven vektlegger å finne ut hvilke resultater den ytre organisasjonen kan vise til, og hvordan den ytre organisasjonen har organisert og didaktisk gjennomført undervisning. Ved å finne ut av dette kan lærdommen brukes til å videreutvikle og forbedre svømmeundervisningen for skoler i hele Norge.

Bergen kommune har benyttet seg av støtten fra tiltaket i regjeringens svømmepakke, som åpnet opp for outsourcing av svømmeopplæring. Siden skoleåret 2015/2016 har NSF hatt ansvar for svømmeopplæringen på 4. trinn i Bergen kommune med navnet "Svøm Bergen". Det har vært obligatorisk deltakelse fra alle offentlige skoler siden skoleåret 2017/2018. I denne oppgaven skal det undersøkes hvilke kvantitative resultater outsourcingen av svømmeopplæringen kan vise til. Videre skal organiseringen og den didaktiske gjennomføringen av undervisningen fra Svøm Bergen-modellen undersøkes. Dette innebærer å se på didaktikken ved undervisningsopplegget, og diskutere dette i forhold til relevant teori og tidligere forskning. Undervisningsmodellen Svøm Bergen gjennomføres av instruktører fra fem ulike svømmeklubber i kommunen, med kompetanse fra NSF sine instruktørkurs. Svømmeopplæringen i skolen foregår over totalt 33 timer per alderskull. Dette er fordelt ved 10 timer på 3. trinn og 23 timer på 4. trinn. Målet er at flest mulig elever skal fullføre test av svømmedyktighet rundt slutten av 4. trinn. I 2023 er det flere kommuner som har innført samme type samarbeid med ytre organisasjoner. I Stavanger kommune innførte de tilsvarende samarbeid i 2019 med navnet Svøm Stavanger, som tar utgangspunkt i Svøm Bergen-modellen (Skodje, 2022). I Fredrikstad kommune innførte de også et slikt samarbeid i 2019 med navnet Svøm Fredrikstad, etter at flere skoler ytret bekymring for elevenes svømmeferdigheter (Pedersen, 2019). Dette gjør at organiseringen og

gjennomføringen av undervisningen som Svøm Bergen følger, er svært aktuell og interessant å undersøke. Undersøkelse av dette problemområdet kan bidra til kompetanseheving hos lærere, instruktører og studenter som ønsker en kontinuerlig økning i kvaliteten på svømmeundervisningen i Norge.

### 1.2.1 Problemstilling

På bakgrunn av problemområdet er det formulert følgende problemstilling for oppgaven:

Hvilke resultater kan Bergen kommune vise til innen svømmedyktighet hos elever på 4. trinn etter at svømmeopplæringen ble outsourcet i 2015? Og hvordan har denne svømmeundervisningen blitt organisert og didaktisk gjennomført?

### 1.3 Begrepsavklaring

I denne oppgaven blir det regelmessig brukt begreper som kan forstås på ulike måter. Videre vil det legges frem en avklaring på meningsinnholdet til noen av begrepene som brukes mest.

Oppgaven nevner ved flere tilfeller *outsourcing* av svømmeopplæringen. Det vil si at skolen eller kommunene inngår en kontrakt med en ekstern aktør som får helt eller delvis ansvar for å gjennomføre svømmeopplæringen. En slik ekstern aktør kan være en frivillig organisasjon, idrettslag eller andre aktører med svømmefaglig kompetanse. For å vise til denne eksterne aktøren brukes begrepet ytre organisasjon synonymt. Den eksterne aktøren som undersøkes i denne oppgaven er Norges svømmeforbund.

Da Norges svømmeforbund fikk i oppdrag fra Bergen kommune å utvikle en modell for svømmeopplæring, ble denne modellen gitt navnet *Svøm Bergen*. Fra 2015 til 2022 var Svøm Bergen en del av NSF, og 2022 ble Svøm Bergen en del av Bergen kommune. Svøm Bergen er ikke en egen organisasjon. Videre i teksten vil vi referere til Svøm Bergen som en undervisningsmodell.

I sammenheng med outsourcing nevnes også begrepet *instruktører*. Instruktør er en ansatt, frivillig eller innleid fagperson fra den eksterne aktøren, som gjennomfører svømmeundervisning. Dette beskriver forskjellen mellom lærer og instruktør.

Begrepet *svømmedyktig* blir i stor grad brukt i oppgaven. Dette begrepet kan ha flere definisjoner, og i denne oppgaven brukes definisjonen som går frem av Læreplanen i kroppsøving fra LK20:

Eleven skal kunne - være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (og samtidig flyte på magen, orientere seg, rulle over og flyte på ryggen), og deretter svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land. (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6)

Nettressursen [svommedyktig.no](http://svommedyktig.no) kaller denne definisjonen for obligatorisk øvelse 7.

Ved beskrivelse av gruppeinndeling i undervisning brukes begrepet *homogene grupper*. I undervisningssammenheng inneholder en homogen gruppe elever som er mest mulig like (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 114). I denne oppgaven omhandler likhetene i den homogene gruppene elevenes nivå av svømmeferdigheter. Dette betyr at elevene innad i den homogene gruppen har samme ferdighetsnivå i svømming. Motsetningen til homogene grupper er heterogene grupper, der elevene er ulike, for eksempel innen faglige kunnskaper (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 114).

#### 1.4 Oppgavens oppbygning

Oppgaven følger en struktur som videre vil legge frem kontekst og tidligere forskning, deretter teori, metode og resultat, før drøfting av problemstillingen. Ved akademisk skriving på et mastergradnivå er denne strukturen et naturlig utgangspunkt (Sæle & Hallås, 2020, s. 339). Under oppgavens kontekst legges det frem et historisk perspektiv av svømming i skolen, i tillegg til en gjennomgang av de mest nylige endringene innen svømmeopplæringen i skolen. Denne konteksten anses å være viktig for å forstå og



reflektere rundt hvor dagens svømmeundervisning har utviklet seg fra. Tidligere forskning og teorien som legges frem er svømmefaglig, didaktisk og undervisningsrelevant eller på annen måte knyttet til problemstillingen. Denne brukes som rammeverk til å knytte ny kunnskap til etablert kunnskap, og for å legge et godt forskningsgrunnlag i oppgaven. Videre brukes metodekapittelet til å beskrive hvordan både kvalitativ og kvantitativ metode er brukt for å samle inn relevante data, med hensikt å svare på problemstillingen. Under resultatkapittelet vil funnene fra disse undersøkelsene legges frem. Deretter vil drøftingen av problemstillingen rundt outsourcing diskuteres med utgangspunkt i resultatene, teorien og den tidligere forskningen.

## 2. Aktualisering og tidligere forskning

### 2.1 Kontekst

I Norge har kroppsøvingfaget vært obligatorisk for alle elever siden 1936 (Segberg, 2008, s. 265). Siden den gang har det vært seks ulike læreplaner som har styrt innholdet i faget: Normalplan av 1939, Mønsterplan av 1974, Mønsterplan av 1987, Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen av 1997, Læreplanverket for kunnskapsløftet av 2006 og gjeldende LK20. Som en del av Normalplan i 1939 kom Læreplan for forsøk med 9-årig skole i 1959 (Forsøksplan av 1959). Formuleringene i kroppsøvingfaget har endret seg i stor grad i de ulike planene. Fra Normalplan av 1939 til Forsøksplan av 1959 ble det foreslått en endring i selve utformingen av læreplanene. I Normalplan av 1939 ble det brukt minstekrav, og Forsøksplan av 1959 beskrev «krav» for hva elevene skulle kunne. I Mønsterplan av 1987 kom uttrykket «*i opplæringa skal elevane...*». I mønsterplanene kom retningsgivende rammeplaner, hvor skolen og lærerne ble anbefalt å holde seg innenfor gitte rammer (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 15). I kroppsøving var det tidlig en tradisjon å fokusere på øving og korrigerende av kroppsholdninger. Gradvis forsvant det disiplinerte aspektet med faget, og utviklingen gikk mot et praktisk fag med nytteverdi for helse, fysisk form og etter hvert for hele personlighetsutviklingen (Segberg, 2008, s. 265). Faget har utviklet seg i tråd med gjeldende læreplaner, og dette har skjedd i takt med samfunnets utvikling. Videre

vil konteksten i denne oppgaven omhandle svømmingens plass i kroppsøvingfaget i Norge gjennom historien.

### 2.1.1 Svømmeopplæring i tidligere læreplaner

Svømming har vært konkretisert i læreplanen siden 1936, da kroppsøvingfaget ble obligatorisk for alle elever. Svømming ble innført fordi det var ansett som en god form for kroppsøving. Læreplanen oppfordret til at alle elever skulle lære å svømme (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet Normalplannemnda, 1957). For å videreutvikle og forbedre svømmeopplæringen er det essensielt å ta stilling til svømmeopplæringens historiske kontekst. Videre i dette kapittelet vil det derfor presenteres en historisk gjennomgang, først med en forenklet tabell av svømmeopplæringens innhold i læreplanene i den norske skolen.

Tabell 2.1. Innhold om svømmeopplæring i tidligere læreplaner

Navn på tidligere læreplan (årstall)	Innhold om svømmeopplæring
Normalplanen (1939)	Øve på land og/eller i vann.
Mønsterplanen (1974)	Vanntilvenning tidlig. Bryst-, brystcrawl-, ryggcrawl- svømming, hopp, stup, vendinger, dykking, undervannssvømming og livredning.
Mønsterplan (1987)	Vanntilvenning og trygghetsøvelser, deretter svømmeferdigheter. Dykk, undervannssvømming, vendinger, hopp og stup.
Læreplanverket (1997)	Bli trygg i vann, og lære å berge seg selv.
Læreplanverket for Kunnskapsløftet (2006)	Svømming og livredning er et obligatorisk emne i læreplanen etter 4., 7. og 10. trinn.
Revidert læreplan i kroppsøving (2012)	Svømmedyktig etter 4. trinn, uten definisjon.

Revidert læreplan i kroppsøving (2015)	Svømmedyktig blir definert. Utesvømming er et eget kompetansemål etter 4.trinn. Elevene skal kunne tilkalle hjelp ved fare.
Læreplanverket - Kunnskapsløftet (2020)	Svømmedyktig med definisjon er eneste kompetansemål etter 4.trinn.

I Normalplanen av 1939 blir det konkretisert mål for svømming fra 4.-7. trinn, hvor målene handlet om svømming i vann og tørr svømming (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet Normalplannemnda, 1957). Normalplanen fokuserte på svømming som en god form for kroppsøving. Svømmeopplæringen skulle gis ved alle skoler. Dersom skoler ikke hadde tilgang på badeplass, skulle man øve på ulike svømmearter i gymsalen. Kravet i læreplanen var «å svømme 25 meter sammenhengende etter 7. trinn» (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet Normalplannemnda, 1957).

I Mønsterplan av 1974 blir svømming i større grad omtalt. Det anbefales å starte så tidlig som mulig med svømmeopplæring, og legge undervisningstimer i svømmehallen (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet, 1974). For 1.-3. trinn ble fokus rettet mot trygghet i vann, måter å komme seg ut i vannet på, se under vann, puste under vann, holde pusten og andre tilvenningsøvelser, samt hundesvømming og brystsvømming. Undervisningen på 4.-6. trinn skulle inneholde brystsvømming, brystcrawl og ryggcrawl, hopp- og stup øvelser, vendinger i bassenget, dykking og undervannssvømming. Livredningsøvelser ble også implementert i undervisningen. For 7.-9. trinn ble det lagt til synkronsvømming, svømming med klær og sikkerhetstiltak. Svømmeundervisningen kunne utføres utendørs (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet, 1974).

Mønsterplan av 1987 vektla tilvennings- og trygghetsøvelser, deretter utvikling av svømmeferdigheter på 4.-6. trinn. Dykking, undervannssvømming, vendinger og hopp og stup ble også nevnt som ferdigheter elevene skulle øve på. For 7.-9. trinn ble det lagt vekt på allsidige svømmeferdigheter og distansesvømming. Her ble hopp, stup og

dykking nevnt som elementer som elevene skulle fortsette å øve på (Norge kirke og undervisningsdepartementet, 1987). Mønsterplan av 1987 inneholdt aktiviteter rettet mot livberging på land og i vann. Elevene skulle svømme med klær, benytte ulike hjelpemidler, ilandføring, samt mestre hjerte og lungeredning. Målet var at elevene skulle få praktiske ferdigheter og kunnskaper som kunne forebygge ulykker, samt være i stand til å berge andre (Norge Kirke- og undervisningsdepartementet, 1987).

Når Læreplanverket av 1997 kom, ble svømming omtalt på 1., 3., 6. og 8. trinn (Kirke Utdannings- og Forskningsdepartementet, 1996). Kompetansemålet som var oppført etter 3. trinn, kunne også gjennomføres på 4.trinn. Kompetansemålet innebærte at elevene skulle starte med å bli trygg i vann gjennom lekbaserte aktiviteter. Deretter skulle det øves på svømmearter på mage og rygg for å kunne berge seg selv, samt øve på livredningsteknikker (Kirke Utdannings- og forskningsdepartementet, 1996). I senere årstrinn ble flere mål om livredning og sikkerhet nevnt.

Læreplanverket for Kunnskapsløftet fra 2006 fulgte opp svømming og livredning som et obligatorisk emne i læreplanen (Utdanningsdirektoratet, 2015a, s. 4-8). Kompetansemål for svømming og livredning ble nedfelt i læreplanen spesifisert etter 4.,7.,10. trinn. Læreplanen i kroppsøving ble revidert i 2012, på grunn av behov for konkretisering (Utdanningsdirektoratet, 2015d). Etter revisjonen i 2012, var kompetansemål etter 4. trinn «å være trygg i vann og være svømmedyktig», uten videre definisjon for svømmedyktighet (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 4).

Fra 1. august 2015 ble nye endringer av Læreplanen i kroppsøving gjeldende, og kompetansemål om svømmedyktighet ble definert (Utdanningsdirektoratet, 2015a). I forkant av endringen ble fire alternativ til definisjon foreslått i en høring. Forslagene i høringen inkluderte mellom en og åtte av grunnleggende svømmeferdigheter (Utdanningsdirektoratet, 2015c). Utdanningsdirektoratets avgjørelse var å inkludere alle åtte ferdighetene. Definisjonen for svømmedyktighet ble formulert som:

Å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land». (Utdanningsdirektoratet, 2015a, s. 4)

Mål for opplæringen etter 4. trinn inkluderte også å kunne ferdes trygt ved og på vann, vite når det er fare og tilkalle hjelp. Mål for opplæringen etter 7. trinn vektla svømmeteknikker på mage, rygg, på siden, under vann, og praktisering av trygg ferdsel ved og på vann. Mål for opplæringen etter 10. trinn vektla også svømmeteknikker, og å svømme lengre distanser basert på egne mål. Elevene skulle også kunne forklare samt og utføre livberging i vann (Utdanningsdirektoratet, 2015a, s. 4-6).

I LK20 er noen av kompetansemålene fra 2015 videreført eller endret. Etter 4. trinn er det i LK20 kun ett kompetansemål som omhandler svømmeopplæring; «å være svømmedyktig» der definisjonen av å være svømmedyktig er inkludert i målet (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). Etter 7. trinn skal eleven «..kunne utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann» (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 7). Fra reformen i 2015 til LK20 er det noen justeringer på formuleringen av kompetansemålene etter 10. trinn. For eksempel ble begrepet «forklar» erstattet med begrepet «forstå» (Utdanningsdirektoratet, 2015a, s. 4-6; Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 7-8). Svømming er nevnt i tre kompetansemål etter 10. trinn, med fokus på å svømme lengre distanser og gjennomføre livredning (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 7-8).

### 2.1.2 Regjeringens svømmepakke

Politiker Torbjørn Røe Isaksen og Trond Giske pekte i 2015 på viktigheten av at barn lærer å svømme. De tok opp at å lære seg å svømme skaper mye glede, men også at det er en livsviktig aktivitet å mestre (Ertesvåg, 2015; Norges rikskringkasting, 2015). Isaksen lovet en handlingsplan for svømming, og sa at han regnet med at kommuner som ikke har en opplæring som samsvarer med de nye kompetansemålene, vil styrke sin svømmeopplæring (Ertesvåg, 2015). I 2017 ble regjeringens svømmepakke lansert.

Svømmepakken bestod av seks tiltak for å øke kvaliteten på svømmeopplæringen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Regjeringens svømmepakke ble lansert på grunn av høye drukningstall i landet, rapporter om lave svømmeferdigheter hos barn og debatt rundt dette. Rapporter kunne vise til undersøkelser av svømmedyktighet blant elever i 5.klasse fra 2003, 2009 og 2013 (Kjensli, 2013). I 2009 var det 49% av elevene på 5. trinn som kunne svømme 200 meter eller lengre sammenhengende uten flytemidler (Norges svømmeforbund, 2013, s. 55). I 2013 viser rapporten 53%, en økning med 4% fra 2009 (Norges svømmeforbund, 2013, s. 55). Regjeringens svømmepakke har resultert i at svømmeopplæringen i grunnskolen er blitt styrket (Løkås, 2018; Ertesvåg, 2022).

De følgende seks tiltak ble lansert i Regjeringens svømmepakke:

- Innføring av kompetansemål for alle elever i slutten av fjerde trinn
- Nettressursen svommedyktig.no
- Kurs i svømming og livredning for lærere
- Støtte til samarbeid mellom frivillige organisasjoner og skoler/kommuner
- Økonomisk tilskudd til svømmeopplæringen i barnehager
- Økonomisk tilskudd til svømmeopplæringen for nyankomne minoritetsspråklige elever (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Det første tiltaket i svømmepakken var ferdighetsprøven av svømmedyktighet, gjeldende fra skoleåret 2017/2018 (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Utdanningsdirektoratet (2016) publiserte en høring på oppdrag fra regjeringen, med to alternativer for utforming av ferdighetsprøve i svømming på barnetrinnet. Høringen resulterte i innføringen av obligatorisk ferdighetsprøve for alle elever rundt slutten av 4. trinn, fra og med skoleåret 2017/2018 (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Ferdighetsprøven er tilnærmet lik som kompetansemålet om svømmedyktighet etter 4. trinn (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c;

Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). Hensikten er ikke at prøven skal gjennomføres som en test på slutten av 4. trinn. Hensikten er at prøven skal brukes som en del av et pedagogisk opplegg i opplæringen for å sikre progresjon og tilpasset opplæring, og

konkretisere svømmeopplæringen slik at elevene blir svømmedyktige før utgangen av 4. trinn (Utdanningsdirektoratet, 2021, s. 5).

Det andre tiltaket i svømmepakken var utviklingen av en digital nettressurs for svømmeopplæring (Kunnskapsdepartementet, 2016). Svømmedyktig.no er en nettside utarbeidet av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Institutt for idrett, kosthold og naturfag, og Høgskulen på Vestlandet, i samarbeid med NLS og Utdanningsdirektoratet. Utarbeidelsen var på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet via Utdanningsdirektoratet (Kunnskapsdepartementet, 2016). Nettsiden ble først publisert i 2017, og revidert i 2020 for å samsvare med LK20. Denne nettressursen er beskrevet som et støttemateriell for lærere, og inneholder blant annet forslag til gjennomføring av ferdighetsprøven med tilhørende delmål (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c). På svømmedyktig.no står det at ferdighetsprøven skal bidra til tre hovedpunkter. Det første omhandler at ferdighetsprøven skal bidra til at skolen sin svømmeopplæring er i tråd med læreplanen. Det andre punktet omhandler at ferdighetsprøven skal bidra til at elevene får hensiktsmessig underveisvurdering som kan fremme læring og mestring. Det tredje punktet omhandler at ferdighetsprøven skal bidra til at lærerne kan kartlegge elevene sitt læringsutbytte på vei mot kompetanse i selvberging, livredning og å bli svømmedyktig, justere opplæringen underveis og sette inn nødvendige tiltak tidlige. Øvelsene nedenfor er hentet fra svømmedyktig.no, der de har formulert et forslag til gjennomføring av øvelser som skal teste om elevene har nådd delmålene på veien mot svømmedyktighet (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c). På svømmedyktig.no har delmålene fått navnene obligatorisk øvelse 1 til 6.

Obligatorisk øvelse 1 - Vanntilvenning:

«Eleven står på grunt vann og skal kunne sprute vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øse vann over hodet 5 ganger» (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c).

#### Obligatorisk øvelse 2 - Under vann og rytmisk pust:

Eleven står på grunt vann og trekker pusten, bøyer knærne og dypper seg helt under vann; puster ut luft (bobler) gjennom nese og munn, kommer opp og trekker pusten; dypper seg ned igjen. Gjenta øvelsen fem til ti ganger i en gitt rytme. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c)

#### Obligatorisk øvelse 3 - Opp og dykk:

«Eleven skal kunne kombinere det å hoppe fra bassengkant/brygge- synke/dykke ned- orientere seg under vann- hente to gjenstander til overflaten. Alt gjennomføres i ett» (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c).

#### Obligatorisk øvelse 4 - Flyt og roter:

«Eleven skal kunne flyte på magen og dreie over på ryggen for å flyte, mens den puster kontrollert i minst 15 sekunder på hver side» (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c).

#### Obligatorisk øvelse 5 - Gli og fremdrift:

Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp og puste - deretter senke seg under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 m på magen under vann uten arm- og beinbevegelser - gli mot overflaten - puste - gjøre krål beinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4-5 meter - dreie over på ryggen - gjøre rygg beinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 meter. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c)



#### Obligatorisk øvelse 6 - Fremdrift:

Eleven skal kunne hoppe/stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 m på magen - skifte retning – svømme 2-3 m mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder (på magen, rulle over, flyte på ryggen) - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet og ta seg opp på land. Alt gjennomføres i ett. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c)

#### Obligatorisk øvelse 7 - Svømmedyktig (Kompetansemålet for 4. trinn):

Eleven skal kunne falle uti på dypt vann. Svømme 100 m på magen og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene. Stoppe og hvile (imens flyte på mage, orientere seg, rulle over, flyte på rygg) samlet i tre minutter. Deretter svømme 100 m på rygg og ta seg opp på land. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017c; Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6)

Det tredje tiltaket i svømmepakken var at i løpet av 2017 ble det tilrettelagt for kompetanseheving gjennom kurs og regionale konferanser for lærere (Kunnskapsdepartementet, 2016). En stor andel av grunnskolelærere underviser i svømming uten å ha fordypning i kroppsøving. En studie gjort av Ipsos MMI for NSF og GjensidigeStiftelsen (2009; 2013) viste at 56% av lærerne i 2009 og 2013 ville tatt et kurs i svømmeundervisning, dersom det hadde vært tilgjengelig.

Fjerde tiltaket i svømmepakken omfatter støtte til samarbeid mellom frivillige eller ytre organisasjoner og kommuner/skoler (Kunnskapsdepartementet, 2016). Skolen kan samarbeide med organisasjoner som i hovedsak driver med svømming og livredning. Bergen kommune benyttet seg av denne støtten og opprettet i 2015 pilotprosjektet "Svøm Bergen".

Det femte tiltaket i svømmepakken omfatter økonomisk tilskudd til svømmeopplæring for barn i barnehager i alderen fire til seks år. Tilskuddet i 2017 var på 40 millioner

kroner (Kunnskapsdepartementet, 2017). I 2018 var det økonomiske tilskuddet på 1800 kroner per barn under dette tiltaket (Løkås, 2018).

Det sjette og siste tiltaket i svømmepakken var 10 millioner kroner i økonomisk tilskudd til svømmeopplæring for nyankomne minoritetsspråklige elever, men også andre elever som ikke kan svømme, eller ikke har hatt muligheter for svømmeundervisning (Regjeringen, 2017). En undersøkelse viser at elever med innvandrerbakgrunn (ikke-europeiske land) har dårligere svømmeferdigheter (Norges svømmeforbund, 2013, s. 55).

### 2.1.3 Samarbeid med Norges svømmeforbund

I Idrettsplanen for 2006-2019 for Bergen kommune blir Svøm Bergen nevnt som et fremtidig mål for å bedre svømmeopplæringen (Bergen kommune, 2016). Svøm Bergen skulle være et tett samarbeid mellom skolene og svømmeklubber. Det skulle være et tilbud for skolene som hadde behov eller ønske om tettere oppfølging og kursing i svømmeopplæring. Som et resultat av Bergen kommune sin idrettsplan (Bergen kommune, 2016), inngikk Bergen kommune et samarbeid med NSF i 2015. NSF fikk i 2013 oppdrag fra Bergen kommune om å utforme en mulig modell for svømmeopplæringen på 3.-4. trinn. NSF utviklet Svøm Bergen, en modell hvor instruktører fra de lokale svømmeklubbene driver undervisningsstøtte på 3. og 4. trinn. Svøm Bergen ble implementert gradvis fra 2015 til full deltakelse for alle 3. og 4. trinns elever fra 2017. Undervisningsopplegget og modellen ble administrert av personell i NSF. I 2022 ble administrasjonen og ledelsen i Svøm Bergen overført til Bergen kommune, og NSF sin rolle ble endret til kontraktspartner og formidler av oppdraget. Etter 2022 har NSF en begrenset rolle, og man kan ikke lenger snakke om «Svøm Bergen» som en organisatorisk enhet. Undervisningsmodellen som brukes har bakgrunn i svømmefaglige og pedagogiske prinsipper fra Norges svømmeforbund. Svømmeopplæringen bygges opp rundt fire kjernefunksjoner: dykke, flyte, gli og fremdrift (Norges Svømmeforbund, 2016).

Målet til kommunen var opprinnelig å «utvikle et eget svømmeopplæringsprogram for elever på 1.-5. trinn» (Bergen kommune, 2016, s. 48). I 2017 ble det publisert en ny idrettsplan for kommunen, der Svøm Bergen igjen er nevnt. Kommunen gir honnør til pilotprosjektet fra 2015/2016 og viser til ønske om å utvide tilbudet for alle skolene i kommunen (Bergen kommune, 2017, s. 76). Det er 68 offentlige barne- og kombinerte skoler i Bergen kommune. Alle skolene tar del i samarbeidet der instruktører er inne å gjennomfører svømmeopplæring på 3. og 4. trinn. Dette er ca. 3000 elever på hvert trinn per år. Det finnes også fire privatskoler for barnetrinnet i Bergen kommune som ikke er en del av dette samarbeidet. Det gjennomføres totalt 33 uker med undervisning per alderskull. Ukene med undervisning starter med en kartlegging av elevene, basert på de fem første stegene i begynneropplæring: Vanntilvenning, hopp og dykk, flyt og roter, gli og fremdrift (Norges svømmeforbund, u.å.). Basert på måloppnåelsen på disse delmålene vil elevene bli delt inn i homogene grupper med elever som er på samme ferdighetsnivå. Inndelingen av klassen i grupper er avhengig av antall elever, bassengområde, og nivå. Et eksempel på gruppeinndeling kan være en gruppe for vanntilvenning, en for dykking og en for fremdrift. Etter hvert som elevene viser oppnåelse på de ulike nivåene kan de flyttes fra en gruppe til en annen, slik at de får videre utfordring.

Elevene blir testet i kompetansemålet om svømmedyktighet mot slutten av opplæringen på 4. trinn, hentet fra Læreplanen i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet 2020, s. 5-6). Denne definisjonen er utgangspunktet for målet med undervisningen.

Undervisningstimene foregår med elevene inndelt i de homogene gruppene. Der gjennomgår de aktiviteter som skal hjelpe elevene å øve på komponentene i det neste delmålet de skal oppnå. For eksempel hvis elevene i gruppen som ikke klarer å oppnå obligatorisk øvelse 3 «hopp og dykk», trenger å øve mer på å dykke, har instruktørene som gjennomfører Svøm Bergen-modellen aktiviteter denne gruppen kan jobbe med. Et eksempel på en aktivitet for denne gruppen er å «telle fingre» der de i par skal bytte på å dukke under med åpne øyne og telle hvor mange fingre den andre personen holder opp under vann.

## 2.2 Tidligere forskning

I dette delkapittelet vil oppgavens tema videre aktualiseres ved at det vil bli gjort rede for tidligere forskning på relevante områder. Den tidligere forskningen inneholder funn om svømmeopplæring i skolen, bruk av eksterne aktører i undervisningen, samt utendørs svømmeopplæring. Søk etter tidligere forskning har derfor vært avgrenset til studier og artikler rundt nøkkelord som «svømmeopplæring», «svømmeundervisning», «outsourcing», «utesvømming» og «svømmedyktig», på norsk og engelsk. Ved funn av tidligere forskning i form av masteroppgaver, er disse inkludert videre dersom de har spesiell relevans. I drøftingen er ikke masteroppgavene vektlagt, men inkludert. Det er vektlagt fagfelleverderte artikler og studier. Videre vil den mest generelle forskningen legges frem først, og forskning som er spesifikt relevant mot outsourcing etter.

### 2.2.1 Faktorer ved svømmeopplæring

I 2017 ble det gjennomført en kvantitativ studie i Amerika for å kartlegge hvilke variabler som påvirker barn og ungdom sin forutsetning for å ha muligheten til å lære seg å svømme (Pharr et al., 2017). Resultatene viste at det finnes variabler som var positivt knyttet til svømmedyktighet. Disse variablene var foreldrenes evne til å svømme og oppmuntring, nære venner som trives med å svømme, kunnskap om trygghet i vann og svømmebasseng som er åpent hele året. Variabler som var negativt knyttet til forutsetninger for svømmedyktighet, var å ha frykt for å drukne, være afro-amerikansk og være kvinne/jente (Pharr et al., 2017).

Anderson og Rodrigues (2014) hevder at barn som starter tidlig med erfaringer i vann vil ha lettere for å tilegne seg vannkompetanse. Studien ble utført på 272 barn som startet med formelle svømmetimer på en alder mellom 3-8 år. Gruppene ble sammenlignet med antall leksjoner og antall måneder som kreves for å nå nivåer av svømmeferdigheter, og alderen der disse nivåene ble nådd. Mønsteret av funnene i studien tyder på at den optimale alderen for å begynne på formelle svømmetimer er mellom 5 og 7 år. Den første grunnleggende svømmeopplæringen bør derfor legges før skolestart.

### 2.2.2 Utesvømming

En masteroppgave fra 2017 omhandler svømme- og livredningsopplæring i skolen etter 7. trinn (Ellingsen, 2017). Formålet var å finne ut hvordan elevene opplevde svømmeundervisning for å oppnå kompetansemål om «trygg ferdsel i, ved og på vann». Resultatene viste at undervisning i samband med kompetansemålet ikke inkluderte utesvømming i praksis. Dette til tross for at skolen har sjø og vann i nærområdet. Oppgaven er kritisk til dette, og påpeker viktigheten av utendørs undervisning i samband med dette kompetansemålet (Ellingsen, 2017).

I 2013 ble det lagt frem resultater fra en studie som sammenliknet svømmeferdigheter til 11 åringer i rolig vann og i simulert åpent vann (Kjendlie et al., 2013, s. 301). Basert på resultatene i artikkelen ser man at å svømme i de to miljøene er ulikt. Testingen i studien ble utført både i rolig og i vann med simulerte bølger. Testen besto av 200 meter brystsvømming, flyting, dykking og rulling. Den gjennomsnittlige forskjellen på svømmedistansen under de ulike forholdene, var på 38 sekunder. Dette viser at barn har vanskeligheter med å reprodusere ferdigheter de lærer seg i svømmebasseng til ustabile forhold utendørs (Kjendlie et al., 2013, s. 306).

Stallman med flere (2008) hevder at barn ikke tilegner seg kompetanse og ferdigheter til å håndtere drukningsrelaterte situasjoner ved svømmeopplæring innendørs. Forfatterne analyserer innholdet i svømmeopplæringen i ulike land og hva som er intensjonen med opplæringen. Fokuset i opplæringen handler ofte mer om riktig teknikk for å skape fremdrift i bassenget, fremfor sikkerhet og kompetanse. Denne prioriteringen presenteres som kritikkverdig, da sikkerhet og kompetanse anses som like viktig som det tekniske. Artikkelen fremhever at svømmeopplæringen bør tilrettelegge seg etter årsakene til drukning (Stallman et al., 2008).

### 2.2.3 Former for svømmeundervisning

I byen Flanders, Belgia, ble det innført et alternativt program (orca certification) for svømmeopplæring for elever i barneskolen (Roelandt, 2019). Tidligere undervisning med fokus på svømmearter og svømmedistanse førte til store forskjeller i barnas

svømmeferdigheter. Hensikten med orca var å forenkle oppgavene slik at elevene kunne lære grunnleggende ferdigheter og teknikker for å føle seg trygg i vannet. Dette kom inn som kontrast mot å introdusere standardiserte svømmeteknikker som crawl og bryst. Programmet inneholder tre trinn, 1) vanntilvenning på grunt vann, 2) overlevelsesoppgaver på dypt vann, 3) vannkompetanse. Når ferdighetene er gode nok innen nivå 1, flyttes elevene videre i nivå. Ferdighetene vurderes hele veien, og når barnet har oppnådd 66% av ferdighetene er barnet klart for orca certification, som betyr å øve på svømmearter. Det kommer frem hvordan elevene blir trygge i vannet og mestret grunnleggende ferdigheter tidligere når den didaktiske metoden ved innlæring var forenklet så mye som mulig (Roelandt, 2019).

En masteroppgave av Mikalsen (2021) tar for seg oppdagende- og instruerende læring i svømmeundervisning. Studien problematiserer hva elevene lærer mest av, hva som er gøyest, og hva som gir mest aktivitet av de to ulike undervisningsmetodene (Mikalsen, 2021). Studien ble gjort ved observasjon av femti elever, som annenhver gang fikk undervisning med metodene oppdagende- og instruerende læring med samme innhold. Seks lærere som var med under observasjonen ble intervjuet i ettertid. Samlet resultat viste at halvparten av informantene mente oppdagende læring var svaret på alle tre punktene. En av informantene mener at oppdagende læring passer best for dem som er motiverte og med høy kompetanse, mens instruerende læring passer best for dem som har lavere kompetanse og ikke liker å svømme. Videre står det at tilpasset opplæring kan tilfredsstilles gjennom en veksling av læringsformene på en god måte (Mikalsen, 2021).

#### 2.2.4 Tiltak for svømmeundervisningen i Norge

I en masteroppgave av Pedersen (2018) ved Høgskulen på Vestlandet, ble det forsket på oppfattelsen og erfaringen med implementeringen av de nye kompetansemålene i svømming. Informantene bestod av fylkesmannen, skoleledere og rektorer. De uttrykte at de er fornøyd med implementeringen hvor svømmeundervisningen har fått mer oppmerksomhet, som er et viktig bidrag for å sikre en bedre svømmeopplæring.

Funnene tyder på at rammefaktorene ved implementeringen var den største utfordringen, og satte en begrensning på utførelsen av svømmeundervisning i kommuner og skoler. Det nevnes rammefaktorer som økonomi, bassengtilgang og kompetanse hos dem som gjennomfører svømmeundervisningen (Pedersen, 2018).

En masteroppgave med tittelen «Bør svømmeundervisning outsources?» (Berg, 2017) presenteres funn fra en kvalitativ undersøkelse. Resultatene viser at bakgrunnen til outsourcing ofte var mangel på kompetanse hos kroppsøvingslæreren i skolen, og ressursmangler til kompetanseheving fra skoleledelsen. Studiens resultater viser også at mange synes ordningen var velfungerende og tidsbesparende. Instruktørene fra ytre organisasjoner virket å ha mer erfaring og interesse for svømming. Både skolen som organisasjon og de ytre organisasjonene virket opptatt av elevenes ferdigheter og resultater av svømmeopplæringen (Berg, 2017).

I masteroppgaven til Christiansen (2018) ble det undersøkt hvordan samarbeidet som resulterte i Svøm Bergen, ble oppfattet av skoleledere, kroppsøvingslærere og elever. Resultatene viser at flere informanter opplevde at undervisningen var formet av terping og gjentakelse, med fokus på å oppnå nye ferdigheter. Det kommer også frem at noen informanter opplevde at instruktørene hadde manglende pedagogisk kompetanse. Masteroppgaven peker på at det er manglende forskning på hvordan samarbeidet mellom lærere på skolen og instruktørene i svømmehallen fungerer (Christiansen, 2018).

Olstad med flere (2020) gjennomførte en omfattende kvalitativ undersøkelse rundt å outsource svømmeopplæring i skolen til ytre organisasjoner. Det ble gjennomført intervjuer av skoleeiere, kroppsøvingslærere og instruktører (Olstad et al., 2020). Det kommer frem i artikkelen at man må sette fordelene og ulempene ved outsourcing opp mot hverandre for å vurdere denne løsningen. Fordeler som blir nevnt er økonomisk sparing, færre ansatte, lærerne får mer tid, faglig kompetanseheving, fleksibel løsning, effektiv og høy kvalitet på undervisningen. Ulemper som blir nevnt er økonomiske utgifter, skolen blir avhengig av en ytre aktør, kroppsøvingslærere får mindre

undervisningstid i svømmehallen og kan oppleve å bli satt til side. Videre pekes det på at en tydelig kontrakt med definisjon av arbeidsoppgaver, god veiledning, planlegging og samarbeid mellom skolen og ytre aktører er essensielt. Resultatene viser at et slikt samarbeid kan være en hensiktsmessig løsning for enkelte skoler. Dette vil være skoler som mangler ansatte med tilstrekkelig erfaring og kompetanse innen svømmeundervisning, eller som ønsker inspirasjon og kompetanseheving fra samarbeidet. Elevene virket å få bedre mulighet til å nå kompetansemålet om å bli svømmedyktige med denne løsningen. Resultatene fremhever også faktorer som kan forbedre svømmeundervisningen ved skoler som har engasjerte og erfarne kroppsøvingslærere. Dette var for eksempel kurs for kroppsøvingslærere, profesjonell utvikling via ulike samarbeid, og utvikling av strategier for å måle kvaliteten på svømmeopplæringen. Artikkelen fremhever at lærere i skolen har formell utdanning, men av de som underviser i kroppsøving er det 43% som har faglig utdanning. Lærerne som er intervjuet i artikkelen opplevde at de ikke hadde kompetansen til å hjelpe elevene med å oppnå kompetansemålene i svømming. Det kommer også frem at lærerne anså kompetansemålene som urealistisk å oppnå. Instruktørene fra de eksterne aktørene har som regel ikke pedagogisk formell utdanning, men skal ha opplæring og kurs via Norges svømmeforbund. Det fremheves også at erfaring opplevdes å være den viktigste faktoren for å oppnå ekspertise på fagområdet. I kontrast med kroppsøvingslærere opplevde instruktørene at elevene møter kompetansemålene i løpet svømmeopplæringen, og de var selvsikre på at tilbudet gir en dekkende undervisning i forhold til kompetansemålet om svømmedyktighet, samt det overordnede målet om glede ved å svømme (Olstad et al., 2020).

### 3. Teoretisk forankring

I dette kapitlet vil det legges frem et teoretisk grunnlag som brukes videre i drøfting av resultat og problemstilling. Med utgangspunkt i problemstillingen er teorigrunnlaget i denne oppgaven i stor grad knyttet til undervisningspraksis. Det skal presenteres didaktisk og fagdidaktisk teori. Videre blir det gjort rede for den didaktiske relasjonsmodellen. Begrepet undervisningsmetoder presenteres, og det blir deretter beskrevet to ulike undervisningsmetoder. Sluttvis presenteres teori rundt



svømmeopplæring, for å gi innsikt i tradisjon fra Norges svømmeskole. Denne svømmefaglige teorien brukes sammen med didaktisk teori videre i oppgavens drøfting til beskrivelse og diskusjon av undervisningsmodellen Svøm Bergen.

### 3.1 Didaktikk

Den generelle didaktikk omhandler de valg av innhold, bakgrunn og gjennomføring av undervisning som tas av underviser (Halvorsen, 2008, s. 38-39). Den generelle didaktikk, eller allmenndidaktikk, er ofte beskrevet som undervisningens hva, hvorfor og hvordan (Halvorsen, 2008, s. 38-39). Allmenndidaktikk blir brukt om didaktisk teori som gjelder generell undervisning, og dermed ikke er fag-spesifikk. Denne form for didaktikk fikk stor oppmerksomhet under sin fremvekst på 1970-1980 tallet (Halvorsen, 2008, s. 39). Hensikten med didaktisk teori er å legge et faglig grunnlag i valgene rundt en undervisningssituasjon. En undervisningssituasjon er kompleks å analysere eller teoretisere. For å beskrive det didaktiske fagfeltet er det flere verktøy og modeller som er utformet og anerkjent i fagmiljøet. Ved å ta i bruk slike modeller vil underviseren ha mulighet til å støtte sine valg på teoretisk grunnlag. Halvorsen (2008, s. 66) legger frem en rekke didaktiske modeller og definerer disse slik: «en didaktisk modell er et uttrykk for en helhetlig didaktisk tenkning, der utvalget av kategorier og forholdet mellom disse skisseres».

Ulike didaktiske modeller inneholder ulike faktorer ved undervisningen, og vektlegger viktigheten av disse på ulike måter. Dermed kan prioriteringen av refleksjon rundt ulike faktorer i undervisningen variere fra modell til modell. Undervisere og organisasjoner tar i bruk ulike modeller som faglig begrunnelse for sine valg. Dermed kan det oppstå ulik didaktisk praksis til tross for faglige begrunnelser. Valg av modell er ofte farget av ideologisk syn (Halvorsen, 2008, s. 66). Det er ikke en internasjonal overenstemmelse om hva det generelle didaktiske fagfeltet inneholder. Litteraturen viser at skolens mål, innhold, undervisningens organisering og læring, rammebetingelser og evaluering er felles for mange (Halvorsen, 2008, s. 33).

### 3.1.1 Fagdidaktikk

På 1990-tallet vokste fagdidaktikken frem, til dels som en motpol til den allmenndidaktiske teorien (Halvorsen, 2008, s. 39). Fagdidaktikk beskriver valg og prinsipper ved undervisning i spesifikke undervisningsfag. Fagdidaktikken er basert på at de grunnleggende forskjellene i fagenes egenart gir ulike didaktiske overveielser som må tas stilling til ved planlegging og gjennomføring av undervisning (Halvorsen, 2008, s. 37). Med andre ord vil fagdidaktikken i matematikk og kroppsøving ha ulike forutsetninger og formuleringer. Det finnes enfaglig og flerfaglig didaktikk (Halvorsen, 2008, s. 39). Dette innebærer at noen undervisningsfag som har mye til felles kan ha en overlappende fagdidaktikk. Fagdidaktikken er i stor grad basert på allmenndidaktiske teorigrunnlag. Dette gjør at det også finnes mange fellesfaktorer innen den generelle didaktikken og fagdidaktikken (Imsen, 2020, s. 174).

Også i kroppsøving er fagdidaktikken i stor grad preget av fagets egenart. Faget skiller seg fra andre undervisningsfag ved å ta utgangspunkt i læring via fysisk aktivitet. Dette påvirker planleggingsarbeidet i faget, og dermed fagdidaktikken. Faget har gjennom historien hatt varierende verdier, mål, innhold og organisering. Fagdidaktikk i kroppsøving har dermed utviklet seg i tråd med fagets egenart gjennom tidene (Segberg, 2008, s. 262-263). Kroppsøvingfaget har vært preget av samfunnets kroppsilde og kjønnsperspektiver (Segberg, 2008, s. 264). I 1936 var undervisning for jenter og gutter adskilt og ulik, men utviklingen i videre læreplaner viser et mer helhetlig og humanistisk syn på kropp og helse (Segberg, 2008, s. 265). I Norge var gymnastikkøvelser på linje og i gruppe en populær treningsform på fram til 1960-tallet, også i kroppsøvingfaget (Segberg, 2008, s. 264-265). I dagens samfunn ses kroppens fysisk-motoriske, psykiske og sosiale aspekter i et helhetlig bilde (Segberg, 2008, s. 263). Dette gjør at kroppsøvingundervisningen inkluderer både danning og kroppslig læring, i tillegg til fysisk aktivitet. Denne utviklingen har vært tilstede i det fagdidaktiske arbeidet ved å styre hvilke teoretiske grunnlag som brukes. Etter hvert som kompetansen rundt kropp og kroppsøvingfaget har økt, har fagdidaktikken videreutviklet verktøy og modeller. I fagdidaktikken i kroppsøving har den didaktiske relasjonsmodellen vært etablert som en relevant og passende modell (Segberg, 2008,

s. 273). Denne skal presenteres videre, og utgjør i stor grad det fagdidaktiske rammeverket i denne oppgaven.

### 3.2 Den didaktiske relasjonsmodellen

Den didaktiske relasjonsmodellen er produktet av et samarbeid mellom to norske pedagoger (Bjørndal & Lieberg, 1978), og en rekke fagfolk fra et prosjekt om læringsmiljø i skolen (Halvorsen, 2008, s. 66). Denne modellen viser hvordan ulike didaktiske kategorier og relasjoner mellom disse kan være et verktøy for planlegging av undervisning. Hver kategori beskriver en grunnleggende del av undervisningen. I disse beskrivelsene kommer det frem en gjensidig avhengighet mellom kategoriene. Ved å ta hensyn til alle kategoriene og relasjonene mellom disse, vil modellen legge til grunn et fagdidaktisk sterkt undervisningsopplegg. Modellen hadde opprinnelig fem kategorier i 1978, og utviklet seg i løpet 1990-tallet til å presenteres med seks kategorier (Halvorsen, 2008, s. 68). Den videreutviklede modellen inneholder følgende kategorier: mål, innhold, arbeidsmåter, rammefaktorer, elevforutsetninger og vurdering (Halvorsen, 2008, s. 68). Hensikten med modellen er å øke læringsutbyttet i undervisningen ved å planlegge med utgangspunkt i alle kategoriene. Videre i kapitlet beskrives disse kategoriene. Først beskrives kategoriene som deler av en generell didaktisk modell, og deretter hvordan kategoriene brukes fagdidaktisk i kroppsøving og svømmeundervisning.

#### 3.2.1 Mål

Undervisningens mål omhandler å sette ord på hva som skal være hensikten med arbeidet (Røys et al., 2007, s. 152). Målet som settes kan beskrive hvilken kunnskap, ferdighet eller holdning man ønsker å oppnå, eller en kombinasjon av disse. De overordnede mål for undervisningen kommer frem i Opplæringsloven (1998, §§1.1-1.6) og den gjeldende læreplanen, og læreren er pålagt å legge til rette undervisning rundt dette (Røys et al., 2007, s. 152). Dette gjelder også kompetansemålene som går frem av den gjeldende læreplanen. Når læreren skal utforme spesifikke læringsmål, vil relasjonen til de andre didaktiske kategoriene i modellen spille inn i stor grad (Røys et al., 2007, s. 152).

I et kroppsøvingdidaktisk perspektiv innebærer denne kategorien å forholde seg til kompetansemål i kroppsøving etter 4., 7. og 10. trinn. En utfordring er å tolke kompetansemålene i faget ved utforming av spesifikke læringsmål. Som en kategori i den didaktiske modellen vil målet være avhengig av refleksjonene og valgene gjort i de fem andre kategoriene (Segberg, 2008, s. 273). Et læringsmål kan dermed være et produkt av et valg av innhold, eller kanskje evalueringsmetoden i undervisningen gir et naturlig læringsmål. Det er også aktuelt å ta utgangspunkt i et mål, og utforme innhold eller arbeidsmåter i henhold til dette. I kroppsøving kan et læringsmål for eksempel være «å bli svømmedyktig» eller «inkludere alle medspillere i løpet av aktiviteten». Hos NSF er det etablert tradisjon for å utvikle kortsiktige og langsiktige treningsplaner med utgangspunktet i målet for perioden (Madsen et al., 2013, s. 22-25). Dette kan innebære å utvikle en kortsiktig plan for barna som skal lære seg å dykke til bunnen av bassenget, eller en langsiktig plan for svømmere som ønsker å satse i idretten. Målet blir dermed en faktor som i stor grad påvirker innholdet i svømmeopplæringen.

### 3.2.2 Innhold

I den didaktiske relasjonsmodellen innebærer innhold en beskrivelse av det lærestoffet, fagområdet, erfaringer eller budskap som undervisningen fokuserer på (Røys et al., 2007, s. 153). Denne kategorien viser at i tillegg til didaktisk kompetanse, er det essensielt at læreren tar i bruk sin faglige kompetanse ved planlegging av undervisning. Undervisningen skal tilpasses elevene og deres daglige interesser, men også gi historisk innsikt og refleksjon (Røys et al., 2007, s. 153). Innholdet i undervisningen vil, i likhet med målene, være i stor grad preget av læreplanen (Segberg, 2008, s. 268-269).

I et kroppsøvingdidaktisk perspektiv vil denne kategorien i modellen innebære at læreren må ta valg av fagområde og budskap i undervisningstimene (Segberg, 2008, s. 276). Innholdet skal være variert, og i størst mulig grad dekke kompetansemålene i løpet av undervisningsåret. I kroppsøving kan eksempler på innhold være svømmeopplæring, ballaktiviteter, lagspill eller kroppsleg læring. Ved svømmeopplæring er det viktig at innholdet bygger på et utviklingstilpasset fundament (Madsen et al.,

2013, s. 12). Med andre ord skal svømmeundervisningen følge en naturlig progresjon. Dette kan innebære at barna først møter vanntilvenning i undervisningen, deretter hopp og dykk, flyting og fremdrift. Etter begynneropplæringen vil innholdet i svømmeopplæringen være styrt av videre planer og mål.

### 3.2.3 Arbeidsmåter

I didaktisk arbeid innebærer planlegging av arbeidsmåter å velge aktiviteter, prosesser, verktøy og hvordan elevene møter det faglige innholdet (Røys et al., 2007, s. 154). Det skal varieres i arbeidsmåter, slik at det er rom for samarbeid, individuelt arbeid, refleksjon og oppgaver med og uten fysiske verktøy. I tillegg skal arbeidsmåtene inkludere vekslende bruk av de grunnleggende ferdighetene; skrive, lese, regne, muntlig fremlegg og digitale verktøy (Røys et al., 2007, s. 154; Utdanningsdirektoratet, 2020). Det er viktig at elevene får oppleve nye inntrykk som de skal bearbeide og undersøke gjennom arbeidsmåtene i undervisningen (Røys et al., 2007, s. 154).

I kroppsøving vil denne kategorien innebære at læreren må planlegge slik at eleven opplever ulike bevegelsesmiljø og gjennomføre varierte aktiviteter (Segberg, 2008, s. 277). Valget av aktiviteter og arbeidsmåter må gjennomføres i forhold til de andre kategoriene. Selve arbeidsmåten i kroppsøvingsfaget kan varieres med gruppesammensetninger, intensitet, tidsintervall, verktøy/hjelpemiddel, inne- eller uteområde, og mye mer. Her er det lærerens oppgave å velge en hensiktsmessig aktivitet, og observere hvilken stimulering elevene trenger og ønsker (Segberg, 2008, s. 278). Madsen med flere (2013, s. 12) påpeker at ved svømmeopplæring for barn er det viktig at lek inkluderes i trening. Elevene kan utsettes for mer belastning ved åpen lek da de er i mer bevegelse enn ved treningsaktiviteter (Madsen et al., 2013, s. 12). Arbeidsmåtene som er relevante i svømmeopplæring vil beskrives nærmere under undervisningsmetoder i dette teorikapitlet.

### 3.2.4 Rammefaktorer

I den didaktiske relasjonsmodellen innebærer rammefaktorer de forhold som påvirker undervisningen, ved å tilrettelegge eller begrense muligheten for læring (Brattenborg &

Engebretsen, 2021, s. 100). Dette kan være det fysiske rommet for undervisning, tilgjengelig tidsrom, utstyr, økonomiske rammer eller faglige ressurser. Dette innebærer også lærerens rolle og kompetanse (Segberg, 2008, s. 273-274). Imsen (2020, s. 184) beskriver helheten av rammefaktorer i fem kategorier: det pedagogiske rammesystemet, de administrative rammene, ressursmessige rammer, organisasjonsmessige rammer og elevrelaterte rammer. Dette gir et bilde på hvor stor del av undervisningen som blir påvirket av denne kategorien i relasjonsmodellen.

I et kroppsøvingdidaktisk perspektiv vil denne kategorien i stor grad være avgjørende for det didaktiske planleggings- og undervisningsarbeidet (Segberg, 2008, s. 274). I utgangspunktet skal kategoriene i den didaktiske relasjonsmodellen fungere sammen slik at ingen blir prioritert fremfor noen av de andre (Segberg, 2008, s. 273). Dette kan være utfordrende i kroppsøvingfaget fordi rammeverket kan virke svært begrensende på de andre kategoriene i relasjonsmodellen (Segberg, 2008, s. 273-274). Fagets egenart legger til rette for læring i bevegelse og fysisk aktivitet. Derfor vil de fysiske rammene, tilgjengelig utstyr, elevenes forutsetninger, skolens beliggenhet, og flere faktorer påvirke for eksempel det faglige innholdet, målet med timen eller vurderingsformen (Segberg, 2008, s. 274). Madsen med flere (2013, s. 11) påpeker at for å bli flink å svømme er tid i bassenget i ung alder viktig. Videre pekes det på hvor viktig læreren eller treneren sin kompetanse er som rammefaktor. I tillegg vil plass i svømmehallen og treningsfasiliteter være rammefaktorer som står essensielt i svømmeopplæringen (Madsen et al., 2013, s. 12-13).

### 3.2.5 Elevforutsetninger

I den didaktiske relasjonsmodellen er elevforutsetninger en kategori som innebærer at ved utforming av undervisning skal læreren ta hensyn til at elevene i gruppen har ulike bakgrunn, erfaringer, kunnskaper, evner, språk, utviklingsnivå og ferdigheter (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 87). Dette kan by på både utfordringer og ressurser for læreren. Elevene har i ulike grad forutsetningene for å mestre de ulike målene og arbeidsoppgavene i undervisningen, og ved å legge opp til undervisning som gir utfordringer på ulike nivå, vil mest sannsynlig flere av elevene ha læringsutbytte

(Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 88). I denne kategorien vil lærerens relasjon til elevene være essensielt for å vite hvilket nivå man skal legge utfordringene på. På denne måten vil elevforutsetninger også i stor grad påvirke de andre kategoriene i relasjonsmodellen (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 89). Når elevforutsetningene virker begrensende på undervisningen vil det være nødvendig å ta hensyn til dette ved utforming av for eksempel mål og arbeidsmåter. På den andre siden kan elevforutsetninger være en ressurs ved at elevenes styrker kan forme innholdet i undervisningen (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 87-89).

I den kroppsøvningsdidaktiske sammenhengen vil elevforutsetningene ofte være svært synlig, og det kan være en utfordrende kategori for lærere å ta stilling til (Segberg, 2008, s. 273-274). Elevene opptrer i et fysisk læringsmiljø, med større mulighet for å skille seg ut i elevgruppen ved gjennomføring av læringsaktiviteter. Derfor er det spesielt viktig i kroppsøvningsfaget at det ikke er for stor avstand mellom elevenes livsverden og det de møter i undervisningen (Segberg, 2008, s. 273). Dette betyr at elevforutsetninger som kategori i relasjonsmodellen må sees i sammenheng med resten av det didaktiske arbeidet. Videre betyr dette at når elevene skal gjennomføre aktiviteter, oppgaver, utfordringer og annet i kroppsøvningsundervisningen, må elevenes mulighet, vilje og selvsikkerhet vurderes opp mot vanskelighetsgraden. Det er også presisert i teori for svømmeopplæring at barnas fysiske og mentale tåleevne skal tas hensyn til (Madsen et al., 2013, s. 12). For å ta hensyn til elevforutsetninger i en progresjonsbasert svømmeopplæring vil det være naturlig at elevene trener i grupper på de ulike progresjonene (Madsen et al., 2013, s. 40-41). Det kan være et skille på ferdighetsnivå blant barn på samme alder som tilsvarer opp til fem år (Madsen et al., 2013, s. 40). I skolen kan denne forskjellen være enda større.

### 3.2.6 Vurdering

Kategorien som angår vurdering og evaluering handler om å beskrive, reflektere og justere undervisningspraksisen (Røys et al., 2007, s. 151). For å kunne evaluere egen vurderingspraksis trenger læreren et vurderingsgrunnlag. Dette kan innebære at lærer trenger innsikt i elevenes måloppnåelse og/eller læringsutbytte. Det finnes ulike

metoder for å innhente denne informasjonen. Ved å kontinuerlig vurdere undervisningen og utbyttet av den, kan læreren forbedre, utvikle og fornye deler eller enheter, både av prosessen og resultatet (Røys et al., 2007, s. 151). Slik vurdering skal med andre ord gjennomføres for at elevens læringsutbytte skal øke. I nyere pedagogisk praksis er det stort fokus på vurdering for læring. Vurdering for læring er designet med utgangspunkt at selve vurderingen skal føre til læring for eleven (Black et al., 2004, s. 10). På denne måten skiller det seg fra all vurdering brukt som ansvarliggjøring, rangering eller for å avgjøre kompetanse. Formativ vurdering finner sted når vurderingen brukes av læreren til å endre undervisningen for å møte elevenes behov (Black et al., 2004, s. 10). Hensikten er at læringsutbytte kan øke ved å endre undervisningen til å møte elevenes behov.

I kroppsøvingfaget innebærer denne kategorien ofte at læreren vil hente informasjon om elevens ferdigheter og innsats. For å vurdere elevens faglige utbytte og innsats kan læreren observere, notere, reflektere og ha samtale rundt hvilken grad måloppnåelse eleven viser gjennom øving (Segberg, 2008, s. 280-281). Dette kan være svært utfordrende, ettersom fagets egenart legger opp til læringsaktiviteter i fysisk aktivitet og sosiale kontekster (Segberg, 2008, s. 280). Elevene skal vurderes etter kompetansemålene i læreplanen, som etter 4. trinn, 7. trinn og 10. trinn viser en tydelig progresjon. Dette stiller høye krav til læreren, ved utvikling av vurderingspraksis som er i tråd med det som forventes av eleven (Segberg, 2008, s. 280-281). I læreplanen i kroppsøving står det at underveisvurdering skal bidra til å fremme læring i faget (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 6). Underveisvurdering innebærer at læreren skal være i dialog med eleven om deres utvikling, og bruke dette for å tilrettelegge for videre kompetanseutvikling (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 6). I tillegg skal all vurdering ha utgangspunkt i elevens forutsetninger, noe som gjør at ikke alle elevene kan vurderes etter samme utgangspunkt og prosess (Segberg, 2008, s. 280-281). I svømmeidretten er forventninger til elevene høyere, med fokus på prestasjon og ferdigheter (Madsen et al., 2013, s. 45-51). Det brukes tester og som regel stoppeklokke, treningsdagbok og statistikk, for å kartlegge nivå (Madsen et al., 2013, s. 36 & 123). Svømmeopplæring i



skolen har andre mål, elevforutsetninger og rammefaktorer som gjør at vurderingen står i kontrast med prestasjonsorientert undervisning.

### 3.2.7 Lærerens og instruktørens rolle

Ved bruk av den didaktiske relasjonsmodellen i kroppsøvfingsfaget presenterer Segberg (2008, s. 273-274) en kritisk innvending. Lærerens rolle og kompetanse som faktor i undervisningen vil ved den didaktiske relasjonsmodellen falle under rammefaktorer. Her mener Segberg (2008, s. 273-274) at dette ikke en tilstrekkelig del av modellen, på grunn av lærerens spesielt viktige rolle i kroppsøvfingsundervisningen. Det legges vekt på at i kroppsøvfingsfaget, i motsetning til andre undervisningsfag, må lærer systematisere fagkunnskap og organisere undervisning av elever som er i bevegelse (Segberg, 2008, s. 274). Dette prinsippet ved faget stiller høyere krav til lærerens rolle som leder av undervisningen, når det gis beskjeder, rask omstilling og tilpasning, fleksibilitet og raske avgjørelser. Den viktigste faktoren som blir trukket frem i dette arbeidet er organiseringen av undervisningen. Dette innebærer bruk av rom, tid og elevgrupper som helhet (Segberg, 2008, s. 274). Dette inngår også i arbeidsmåter, innhold og andre kategorier i relasjonsmodellen, men Segberg (2008) mener at lærerens rolle skal ha et større fokus i modellen ettersom den er en så avgjørende faktor i det didaktiske arbeidet. I litteratur fra NSF blir instruktøren sin rolle i svømmeopplæring trekt frem (Madsen et al., 2013, s. 12-18). Det formuleres kompetanse som instruktører bør ha når det undervises på ulike nivå. Ved begynneropplæring er kompetanse om metodisk kunnskap, pedagogisk innsikt og organisering av svømmeopplæring viktig (Madsen et al., 2013, s. 13).

### 3.3 Undervisningsmetode

En undervisningsmetode er den synlige delen av de avklarte pedagogiske hensyn (Rønholt, 2008, s. 111). For å skape sammenheng mellom formål og mål med utdanning og undervisning bruker man undervisningsmetoder som fremgangsmåte. Undervisningsmetoder og prinsipper er like viktig som valg av undervisningsinnhold. Den profesjonelle utførelsen av undervisningen er å skape forbindelse mellom teori og tidligere erfaringer fra praksis angående måter å fremlegge innhold og aktivitetsformer

på. Rønholt (2008, s. 113) beskriver begrepet undervisningsmetode med tre aspekter: Den sosiale form, form for handling og undervisningsform. Den sosiale form handler om hvordan elevene skal forholde seg til hverandre ved undervisningen. Ved svømmeundervisning vil gruppeorganisering være et naturlig valg av sosial form, da det kan gi større muligheter for kommunikasjon og tilrettelegging av oppgaver med høy elevinnsats (Rønholt, 2008, s. 118). Inndeling av grupper kan være korte i sekvenser eller over lengre perioder. Alternativet ved sosial form vil være individuelt arbeid, hvor svømmeteknikken kan øves på.

Det andre aspektet ved undervisningsmetode er form for handling. Dette omhandler hvordan selve organiseringen av aktiviteten kan variere (Rønholt, 2008, s. 119). For underviseren kan det være ulike former for instruksjon, fremvisning, bedømming, samtale og veiledning. For elevene vil det innebære hvordan de beveger seg, øver, trener og undersøker. I svømming vil elevene ha fordel av å øve på forskjellige bevegelser, fordi svømmeartene består av flere sammensatte bevegelser. For eksempel ved crawlsvømming skal kroppen være så strak som mulig, men ved butterfly-svømming skal kroppen ha en dynamisk og bølgende bevegelse. Det er viktig å øve, trene og undersøke de ulike bevegelsene for å mestre selve svømmingen (Madsen et al., 2013, s. 282-283).

Det tredje aspektet ved undervisningsmetoden er undervisningsformen (Rønholt, 2008, s. 129). Undervisningsformen er hvordan læreren velger å sette i gang undervisningen, videreføre den og vurdere den. Når man skal tilrettelegge undervisningsformen, kan læreren velge blant forskjellige undervisningsprinsipper (Rønholt, 2008, s. 129). Undervisningsprinsipper blir nærmere forklart under delkapitlet 3.4.3.

### 3.3.1 Instruksjonsmetode og oppdagende læring

I svømmeundervisning er det vanlig å skille mellom undervisningsmetodene oppdagende læring og instruksjonsmetoden (Madsen et al., 2018, s. 122).

Undervisningsmetoden oppdagende læring kan også gå under navnet induktiv tilnærming (Rønholt, 2010, s. 40). Dette betyr at elevene jobber med løsningsforslag

som prøves, vurderes og avslutningsvis gir en klarhet ut fra et åpent problem (Peitersen, 2010, s. 129-130). Innenfor oppdagende læring skiller det mellom to undervisningsformer: Situasjonsbestemt læring og oppgavestyrt læring.

Situasjonsbestemt læring brukes når elevene skal finne ut og mestre situasjonen de får tilrettelagt. Undervisningsformen baserer seg på at situasjonen skal undervise, og appellerer derfor til kreativitet, og fører lett til læring ved imitasjon (Madsen et al., 2018, s. 122). Dette kan i svømmeundervisning for eksempel være at elevene møter et basseng med ulike flyte- og dykke gjenstander, og videre utforsker hvordan disse kan brukes.

Oppgavestyrt læring er når elevene får bevegelsesoppgaver som de skal finne løsninger på (Madsen et al., 2018, s. 126). Oppgaven skal være åpen, hvor elevene skal selv bestemme og være kreative ved å lage løsninger. Elevene må få muligheten til å dele løsningene sine (Madsen et al., 2018, s. 126). I svømmeundervisning kan denne undervisningsformen brukes for eksempel ved å gi elevene oppgaven å svømme over bassenget uten å bruke armene.

Den andre undervisningsmetoden som er vanlig å benytte i svømmeundervisning er instruksjonsmetoden. Instruksjonsmetoden er en form for deduktiv tilnærming (Rønholt, 2011, s. 40). Metoden er god å bruke for å øve på ferdigheter, og den er tidsbesparende (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 131). Metoden innebærer at elevene direkte presenteres for løsninger, regler eller teorier som de skal øve på (Rønholt, 2008, s. 129). Undervisningsmetoden skiller mellom fire ulike undervisningsformer; «hel-/del metoden», «følg meg», «vise og forklare» og «manuell instruksjon» (Madsen et al., 2018, s. 122).

«Hel-/del metoden» består av hel-metoden og del-metoden. Hel-metoden innebærer at hele ferdigheten øves direkte, eksempelvis «fraspark fra kanten og gli i ei pil». Øvelsen inneholder mange del bevegelser som skal skje uten pause. Ved del-metoden vil øvelsen deles inn i mindre oppgaver og læres hver for seg, før øvelsene blir satt sammen til en helhet (Madsen et al., 2018, s. 122). Ved del-metoden vil man først

fokusere på «å gli», deretter å «innta fraspark posisjon ved kanten», for så å sette sammen bevegelsene til en helhet: «fraspark fra kanten og gli i ei pil».

Undervisningsformene kalles også element- og helhets oppbygning (Rønholt, 2008, s. 129). Formene stimulerer undervisningsprinsippet konkretisering, og er godt egnet i svømming hvor det tekniske har en stor betydning (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 110).

«Følg meg» handler om at eleven ser på instruktøren og utfører bevegelsene samtidig. Formen krever lite muntlige forklaringer, fordi eleven ser på instruktøren og forsøker å gjøre det samtidig (Madsen et al., 2018, s. 124). I svømmeundervisning kan det være fordelaktig at instruktøren er i vannet og kan vise bevegelser i samme element som elevene.

«Vise og forklare» formen er når elevene blir vist og forklart øvelsen samtidig, og eleven gjør oppgaven etterpå. I svømmeundervisning kan formen benyttes ved at instruktøren står på kanten eller er i bassenget. Formen sparer lange forklaringer og gir elevene et godt bevegelsesbilde (Madsen et al., 2018, s. 125), spesielt hvis instruktøren er i bassenget og kan vise konkrete bevegelser.

Når instruktøren styrer og fører elevenes bevegelser manuelt, brukes «manuell instruksjon». Formen er nødvendig når bevegelsesoppgavene er vanskelige og eleven sliter med å innta riktig posisjon eller bevegelser (Madsen et al., 2018, s. 125). I crawlsvømming kan dette være å lage en vindmølle med armene til elevene eller å lede til riktig kroppsposisjon.

### 3.4 Gjennomføring av svømmeundervisning

#### 3.4.1 Sikkerhet

Sikkerhet er den viktigste faktoren i svømmeopplæring (Madsen et al., 2018, s. 132). Den som er ansvarlig for opplæringen må sørge for at det skapes trygge rutiner for elevene og at reglene følges. Vann er et farlig element med risiko for drukning hvis man

ikke behersker det (Ydstebø et al., 2018, s. 78). God sikkerhet reduserer risikoen for ulykker og farlige episoder (Utdanningsdirektoratet, 2015). Det er viktig at elevene kjenner til bassenget, slik at de vet hvor det blir dypt og hvor de ikke kan stå. Sikkerhet inkluderer også at den ansvarlige har kontroll på antall elever. Det er derfor helt nødvendig med kontinuerlig tilsyn. Utdanningsdirektoratet krever en voksen tilsynsansvarlig på 15 elever, og at tilsynet må økes ytterligere dersom hensynet til trygghet tilsier det (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). NSF gjennomfører undervisning i Norges svømmeskole med en instruktør per syv elever. God sikkerhet, med gode regler og rutiner, kan gi større trygghet og større muligheter for selvstendighet blant elevene (Madsen et al., 2018, s. 117). Hjelpemidler som armringer og flytebelter skal hovedsakelig ikke brukes i svømmeopplæring, med mindre det er av sikkerhetsmessige årsaker. Dette er på bakgrunn av at hjelpemidlene gir et galt inntrykk av vannets oppdrift, og kan forhindre at barna lærer vannets ekte funksjon (Madsen et al., 2018, s. 143).

#### 3.4.2 Organisering av svømmeopplæring

For å oppnå en målrettet og effektiv læring i svømmeundervisning, er det nødvendig å ta hensyn til flere avgjørende faktorer. I den sammenheng er det tre sentrale faktorer som er hensiktsmessig å gjøre rede for. Det er forberedelse og planlegging av undervisning, instruktørens undervisningsstil og organisering av undervisning (Madsen et al., 2018, s. 131). For å skape best mulig grunnlag for læring og som avgjør kvaliteten på svømmeundervisningen er det viktig å finne riktig balanse mellom seks aspekter; problemstilling, organisering, forklaring, prioritering, instruksjon og intensitet (Madsen et al., 2018, s. 131). Utfordringen med organisering av undervisning ligger i å finne den rette balansen mellom disse aspektene, og samtidig sørge for at elevene står i sentrum. Problemstilling og organisering retter seg mot planlegging av undervisningen, og det er nødvendig å ta hensyn til før man skal utføre en undervisningstime. Det vil være avgjørende med en tydelig og klar presentasjon av oppgaven som skal løses for at elevene lettere kan omsette den i praksis.

Organiseringen skal ta utgangspunkt i innholdet og sikkerhetsaspektet for å sikre kvalitetssikret innhold og for å unngå ulykker og uønskede situasjoner. Ventetid ovenfor elevene bør begrenses i organiseringen. Det kan skje i form av at forklaringer av øvelser og aktiviteter må bestå av konkret og relevant informasjon som elevene har nytte av å høre. Et viktig argument for det, er at elevene fort kan fryse, miste trivsel og evnen til å lære. Prioriteringer handler om å ta tak i forhold som er relevante eller viktige, for eksempel erting og tulling som umiddelbart må tas tak i på grunn av sikkerhet. Det dekker også prioriteringen av å kunne se elevens behov og prioritere deretter. Instruksjon retter seg mot undervisningsstilen til instruktøren og krever planlegging. Formuleringer og instruksjoner fra underviser er avgjørende for at elevene skal skjønne hva de skal gjøre og videre utføre øvelsen på riktig måte. Intensiteten i undervisningen retter seg mot organiseringen og er viktig å ta hensyn til for at elevene skal få tilstrekkelig øvelsestid eller ha kapasitet til å holde ut hele økten. Hvordan svømmeundervisningen legges opp avhenger i stor grad av de ytre faktorene. Blant annet bassengstørrelse med lengde, bredde, dybde og temperatur, men også disponibel tid, antall elever per voksen, undervisningsform og lengden på undervisningsperioden i sin helhet (Madsen et al., 2018, s. 135).

### 3.4.3 Undervisningsprinsipp

Når man underviser barn er det en del prinsipper som gjelder for å få en effektiv, trivelig (Madsen et al., , 2018, s. 116), og vellykket læringsprosess (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 109). Sammen med mål, lærestoff, rammefaktorer, og lærer- og elevforutsetninger legges grunnlaget for valg av undervisningsmetoder. Naturligvis må elevene legge ned en innsats for at læring skal skje, men læreren kan tilrettelegge undervisningen på en slik måte at elevene stimuleres til å bli enda mer oppmerksomme, motiverte og aktive. Det er dette undervisningsprinsippene skal være til hjelp for (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 109). Kampvise er et sett undervisningsprinsipp som tas i bruk av læreren for å stimulere elevenes oppmerksomhet, motivasjon og aktivitet (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Ordet kampvise er et akronym. Dette betyr at hver bokstav i ordet representerer første bokstav i et eget ord. I kampvise er disse ordene undervisningsprinsippene: Konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon,

variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 110). Det er vanskelig å ta hensyn til alle undervisningsprinsippene til enhver tid. En gjeldende regel er derfor «flest mulig undervisningsprinsipp, oftest mulig» (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 135). Videre tar vi for oss hva disse undervisningsprinsippene handler om, og hvordan de kan brukes i svømmeopplæring.

Konkretiseringsprinsippet handler om å gjøre det faglige innholdet konkret. Det som formidles skal gjøres slik at det er forståelig for de som skal lære (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 110). Det vil være viktig å ta hensyn til elevgruppen, for å tilpasse undervisningen til et relevant kunnskapsnivå. Kompetansemålene i læreplanen kan ha komplekse målsettinger eller formuleringer. For at disse skal kunne realiseres i undervisning er det hensiktsmessig å dele dem opp, og konkretisere de gjennom flere delmål (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 113). I svømmeundervisningen blir det gjerne lagt opp til øving på de grunnleggende kjernefunksjonene som en form for delmål. Disse anses å være nødvendig for å kunne mestre kompetansemålet etter 4. trinn. Delmål blir prioritert og konkretisert på nettportalen [svommedyktig.no](http://svommedyktig.no), som viser til seks obligatoriske øvelser som støtter læring av de fire kjernefunksjonene, før elevene blir utfordret på kompetansemålet om svømmedyktighet.

Aktiviseringsprinsippet handler om å sette noen i gang med en aktivitet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 114). Prinsippet handler om hvordan man organiserer aktiviteten slik at aktivitetsnivået blir så høyt som mulig. Historisk har dette prinsippet ofte fått høy prioritering i kroppsøving, på grunn av fagets egenart. En forklaring om hvordan noe skal gjennomføres kan stimulere det kognitive. Da kan eleven forstå hva som må til for å klare selve øvelsen eller bevegelsen. For å mestre selve øvelsen kreves det utprøving og trening (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 115). Det verbale ved en undervisning bør derfor begrenses, slik at barna får mest mulig tid til utprøving. I svømming knyttes den aktive læringsprosessen først og fremst til å være i bevegelse og fysisk aktivitet i vannet. For å oppnå aktivisering er det sentralt å vektlegge organisering og tilrettelegging av mye tid til aktivitet. I svømmeundervisning kan små grupper ha en tendens til å øke aktiviteten, da hver elev tar større del i gruppen og får mulighet til å

utfolde seg (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 116). Aktivitet er spesielt viktig i svømmeundervisning for å unngå at elevene begynner å fryse.

Motiveringsprinsippet handler om å gjøre noen innstilt på å gjøre noe (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 117). I undervisningssammenheng innebærer dette å positivt påvirke elevenes drivkraft til å gjøre læringsaktiviteter. Motivasjon er noe som først og fremst kommer innenfra og er muligens den avgjørende faktoren for læring. Uten den indre motivasjonen hos eleven er det vanskelig for læreren å ha en avgjørende påvirkning. Viljen til å øve kan utebli, og muligheten for å føle på mestring vil avta. Motivasjon er derfor en viktig faktor for å oppnå god aktivitet og godt læringsutbytte. En meningsfull undervisning vil vekke elevenes nysgjerrighet, oppmerksomhet, konsentrasjon og motivasjon. Læreren må derfor gjøre bevisste valg av læringsaktiviteter, metoder og organiseringsform (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 117). Elevene motiveres ulikt og det vil derfor være en utfordring å komme med motivasjonstiltak som kan gjelde generelt i undervisning. Hovedsakelig kan man peke på tre generelle retningslinjer: elevenes erfaringer, interesser og utviklingsnivå (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 120). Man vil ha større mulighet til å motivere elevene hvis man klarer å tilrettelegge undervisningen med innhold som er interessant, tilpasset elevens tidligere erfaringer, og tilrettelagt for elevens nivå. Når elevene føler seg trygg og inkludert, kan det ha en positiv innvirkning på elevenes motivasjon. Dette vil også være svært aktuelt i svømmeundervisningen, som kan være et område mange elever opplever som utrygt eller skremmende. Et trygt og aksepterende miljø er avgjørende for hvordan elever opptrer i kroppsøvingstimene. Redselen for å dumme seg ut ved å prøve nye ting kan reduseres når eleven er i et aksepterende miljø og inkludert i fellesskapet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 120). Når læreren utstråler engasjement, glede og rettferdighet, kan det ha en positiv innvirkning på motivasjonen til elevene (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 123).

Progresjonsprinsippet handler om å ha en jevn utvikling av faglig innhold eller utfordringer i undervisningen (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 124). Det vil si at utviklingen foregår i et naturlig tempo. Progresjon er naturlig å bruke i læringsaktiviteter



som er preget av å utføre riktig teknikk for å mestre aktiviteten. Dette kan gjøres ved å dele opp ferdigheten i flere sekvenser, elementer eller øvelser. Det kan også være å starte fra det enkle, for så å gjøre øvelsene vanskeligere, eller å bygge på med flere øvelser, som blir vanskeligere og mer sammensatte. Progresjonsprinsippet bør også tas hensyn til når man skal utvikle egenskaper som samarbeidsevne eller fairplay. I kroppsøvingsundervisningen kan progresjon være hensiktsmessig når man skal legge til rette for elevenes motoriske, fysiske, psykiske og sosiale utviklingsnivå. Da vil øvelsene være oppnåelig for elevene å gjennomføre. Videre kan progresjon være hensiktsmessig i kroppsøving ved innlæringen av en teknikk eller ferdighet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 124). I svømming kan progresjonsprinsippet stimuleres ved at man for eksempel først øver på armbevegelser, deretter beina, for så å sette sammen bevegelsene til en helhet. Progresjon vektlegges i nettportalen svommedyktig.no som viser til syv øvelser elevene skal øve på, for å oppnå kompetansemålet i svømming (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017a).

Variasjonsprinsippet handler om å prioritere avveksling og utskifting av aspekter ved undervisningen. Prinsippet er viktig for å oppnå dynamisk undervisning i kroppsøving, hvor elevene er aktive og motiverte. Det er også viktig for å utvikle en bred og variert bevegelseserfaring (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 128). Variasjon kan forekomme ved å variere innhold, organisering, arbeidsmåter, aktiviteter og innhold i undervisningen, og kan ha en positiv effekt på elevene og lærerens motivasjon (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 129). Også i svømmeundervisning kan variasjon være hensiktsmessig. Dersom elevene møter samme aktiviteter i svømmehallen hver uke, kan motivasjonen avta, og læring stagnerer. Videre kan det være relevant å variere elementer ved en øvelse hvis elever sliter med å gjennomføre, for å presentere en ny variant av aktiviteten. Brattenborg og Engebretsen (2021) peker på at variasjon uten en didaktisk begrunnelse kan være uheldig. Hyppige skifter og forandringer kan føre til at elevene ikke får utprøvd øvelser tilstrekkelig før neste oppgave blir gitt. Konsekvensen vil være at oppgaven kan bli for utfordrende, fordi elevene ikke har fått innøvd bevegelsen i forrige øvelse.

Individualiseringsprinsippet handler om å tilpasse deler av undervisningen ved hjelp av øvelse eller arbeidsoppgave på bakgrunn av elevenes forutsetninger. Begrepet «tilpasset opplæring» er tett knyttet til dette prinsippet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 131). Alle elever i norsk skole har rett til tilpasset opplæring (Opplæringslova, 1998). Det innebærer at alle elever skal ha like store muligheter til å utvikle seg individuelt og sammen med andre. Ved å tilpasse undervisningen til enkeltindivider eller grupper som har tilsvarende behov øker muligheten for læring. Når elevene møter oppgaver i undervisningen som er utfordrende men mulig å løse, vil dette også virke motiverende. På denne måten vil individualiseringsprinsippet bidra til bedre læringsutbytte for flere elever.

Samarbeidsprinsippet handler om å arbeide i et fellesskap mot et felles mål. Individene i fellesskapet kan arbeide med samme oppgave, eller arbeide med forskjellige oppgaver innad i fellesskapet. Samarbeid står sentralt i kroppsøvingsfagets sentrale verdier (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 2), og skal være med på å danne elevene til å bidra inn i et demokratisk samfunn (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 132). Dette innebærer at elevene må ta hensyn til hverandre sine innspill og ferdigheter, og tilsvarende dele av sine egne meninger. Ved å samarbeide med elever som har like eller ulike forutsetninger vil undervisningen bli preget av variasjon.

Evalueringsprinsippet omhandler evaluering og vurdering av elevene, undervisningen og læreren. Evaluering og vurdering er en metode for å sikre at elevene har fremgang og når mål. «Kontinuerlig vurdering og evaluering kan være en motivasjonsfaktor og påvirke kvaliteten i elevenes læringsprosess» (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 133). Dersom eleven er involvert i evalueringen kan det øke elevens forståelse for gjeldende kriterier for vurderingen. Elevene kan dermed bli mer bevisst på hva som skal til for å oppnå det konkretiserte målet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 133). I tillegg kan involveringen ha en positiv innvirkning på motivasjon.

### 3.4.4 Nivåene i begynneropplæringen

NSF har utviklet «Stegene i svømmeopplæringen». Ett av stegene kalles begynneropplæring. Dette steget handler om grunnleggende svømmeferdigheter, og inneholder begreper som skiller mellom ferdighetsnivåene til de som skal lære seg å svømme. Begynneropplæringen inneholder fem nivåer: Vann (vanntilvenning), hval (dykking), skilpadde (flyte), pingvin (gli) og selunge (fremdrift) (Norges svømmeforbund, u.å). Instruktører som har tatt instruktørkurs gjennom NSF bruker disse begrepene. Dette er praktisk blant annet fordi instruktørene vet hvilke aktiviteter de skal gjennomføre når de skal undervise en gruppe. Vann-nivået fokuserer på grunnleggende øvelser for vanntilvenning. Nivået egner seg for dem som ikke har noe erfaring i vann tidligere, eller for dem som ikke har grunnlaget for å starte øving på de fire kjernefunksjonene: «Dykke», «flyte», «gli» og «fremdrift».

Hval-nivået fokuserer på kjernefunksjonen «dykke» som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære og svømme må man kunne dykke under vann og orientere seg. Dette innebærer at man kan kontrollere pusten over og under vann. Skilpadde-nivået fokuserer på kjernefunksjonen «flyte», som handler om å oppleve oppdriften i vannet. Man skal lære at vannet bærer kroppen. Flyting kommer naturlig etter dykking, ettersom forutsetningene for å flyte innebærer at mest mulig av kroppen er under vann. Pingvin-nivået fokuserer på kjernefunksjonen «gli», som innebærer at man flyter i bevegelse, på overflaten eller under vann. Nivået forutsetter at man kan holde pusten og flyte. Man skal få mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Selunge-nivået fokuserer på kjernefunksjonen «fremdrift». På dette nivået lærer man å bruke arm- og beinbevegelser for å skape fremdrift i vannet. Målet er å bruke motstandskraften i vannet slik at bevegelsene skaper fremdrift (Norges svømmeforbund, u.å).

## 4. Metode

I dette kapitlet skal det presenteres hvorfor og hvordan det er gått frem for å svare på problemstillingen. Det er det tatt i bruk to ulike metoder for å svare på problemstillingen i sin helhet, både kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode. Ved kvalitative metoder

søker man etter en forståelse, i motsetning til kvantitativ metode der man søker etter en forklaring eller oversikt (Tjora, 2017). Det var i utgangspunktet behov for både en forståelse og oversikt for å svare på problemstillingen.

Problemstillingen stiller først spørsmål ved hvilke resultater Bergen kommune kan vise til av svømmedyktighet hos elever på 4.trinn etter innføringen av outsourcing. Derfor er det naturlig å fremlegge kvantitative data som kan svare på dette. Denne kvantitative datainnsamlingen er gjennomført av hovedinstruktørene i Svøm Bergen. De har holdt statistikk over måloppnåelse hos elevene i kommunen i årene de har hatt ansvar for undervisningen. Denne kvantitative undersøkelsen vil kunne brukes til å beskrive måloppnåelsen til elevene på 4.trinn i Bergen kommune mellom 2015-2022. Ved å ta dette i bruk som svar på denne delen av problemstillingen, ble det også naturlig å gjennomgå metoden for den kvantitative forskningen.

For å ha grunnlag til å svare på den andre delen av problemstillingen var det behov for innsikt og informasjon om undervisningsmodellen Svøm Bergen, som ikke var offentlig tilgjengelig og publisert. Derfor ble det gjennomført et kvalitativt intervju med faglig leder i Etat for idrett i Bergen kommune, som har vært en avgjørende rolle i utarbeidelsen av Svøm Bergen-modellen. Som informanten i oppgaven, sitter faglig leder og hovedinstruktør med detaljert informasjon om hva som er gjort for å organisere og gjennomføre svømmeundervisningen.

Kommunikasjonen med ansatte i Bergen kommune som arbeider med Svøm Bergen-modellen startet med å personlig kontakte bekjente som er ansatt i svømmehallen. Undertegnede tilbringer mye tid i svømmehall og møter derfor ofte på hovedinstruktør og faglig leder i Etat for idrett, og andre instruktører som gjennomfører svømmeundervisning i skolen. Faglig leder i Etat for idrett og hovedinstruktør hadde relevante kunnskaper og informasjon på grunn av sin stilling. Etter innledende kommunikasjon var det uproblematisk å komme i kontakt med andre ansatte som også har vært med i oppstarten av prosjektet. Oversikten over måloppnåelse ble tilsendt over e-post og i etterkant oppstod det en del spørsmål angående denne statistikken.

Hovedinstruktør og andre ansatte var svært samarbeidsvillige og vi bestemte oss for å høre om faglig leder ville stille til et intervju. I intervjuet kom det frem detaljert informasjon om undervisningen. I etterkant fikk vi også tilsendt tilleggsinformasjon som ble fremlagt eller gjennomgått i intervjuet. Forskningsprosessen ble enklere og mer interessant, på grunn av godt samarbeid og god kommunikasjon med ansatte som jobber direkte med Svøm Bergen-modellen. I dette kapittelet skal vi først presentere metoden brukt ved den kvantitative datainnsamlingen gjort av hovedinstruktørene i Svøm Bergen, deretter det kvalitative intervjuet som er gjennomført.

#### 4.1 Kvantitativ metode

Kvantitativ metode innebærer datainnsamling av materiale som mulig å tallfeste (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 141). Hensikten med å gjennomføre kvantitative undersøkelser kan være å få en representativ oversikt og teste hypoteser (Tjora, 2017). I en kvantitativ undersøkelse ønsker man å finne ut noe tallfestet om noen eller noe. Dette kan beskrives som at man ønsker å finne ut variabler om enhetene i undersøkelsen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 123). Den kvantitative datainnsamlingen som hovedinstruktørene i Svøm Bergen har gjennomført er detaljert. Den inneholder data fra 2015-2022 hvor totalt over 16 000 elever er testet i svømmedyktighet. I denne oppgaven brukes både detaljene og oversikten som denne datainnsamlingen gir. Videre beskrives deltakerutvalget og metoden som er brukt for å samle inn data.

##### 4.1.1 Deltakerutvalg ved kvantitative data

Deltakerne i denne studien er elever ved 4. trinn på 68 grunnskoler i Bergen kommune. Studien er utført over seks år, fra høsten 2015 til våren 2022, og totalt deltakerantall er 16 325 elever fordelt på disse årene. NSF har i disse årene hatt ansvar for svømmeundervisningen på 3.- 4. trinn i Bergen kommune og studien er en kartlegging av elevenes svømmedyktighet på slutten av 4. trinn. Inklusjonskriteriene er at man deltar i svømmeundervisningen på 4. trinn på en (offentlig) skole i Bergen kommune. Eksklusjonskriterier oppstår hvis en elev har fritak fra deler av, eller hele testen, av kompetanse-måloppnåelse, eller hvis eleven ikke møter til testen, er syk, har flyttet eller

lignende. Å gjennomføre svømmeundervisning er obligatorisk for alle elever, og ettersom svømmedyktighet er et kompetansemål etter 4. trinn i LK20, er ikke samtykke fra elevene relevant i denne innsamlingen.

#### 4.1.2 Tidsserieundersøkelse

Metoden som er benyttet i datainnsamlingen, tilsvarer en tidsseriestudie. Ved en tidsseriestudie undersøkes en utvikling over tid der det trekkes et utvalg fra den samme populasjonen på ulike tidspunkt (Jacobsen, 2022, s. 119). Det er ført statistikk over kompetansemål-oppnåelse hos elever ved slutten av 4. trinn, hvert år mellom 2016-2022. Ettersom det kommer nytt alderskull hvert år, er det nye elever på 4. trinn som er testet hvert år. Dette gjør at utvalgene er sammenlignbare og resultatene gir mulighet for analyse av utvikling over tid (Jacobsen, 2022, s. 119). I tillegg var det gjennomført tilsvarende test av referansegruppen høsten 2015, som en del av pilotprosjektet første skoleår. Dataene fra 2015 er også inkludert i resultatene.

#### 4.1.3 Gjennomføring av datainnsamlingen

Hovedinstruktørene som gjennomfører undervisningsmodellen Svøm Bergen, har samlet inn kvantitative data av måloppnåelse ved obligatorisk øvelse 1 til 6, og kompetansemål «svømmedyktig» som er formulert av Utdanningsdirektoratet. Både Livredningsselskapet og NSF bidro i formuleringene av øvelsene og kompetansemålet, som også er tilgjengelig på den nasjonale nettressursen svommedyktig.no. Øvelsene er formulert i delkapittel 2.1.2 Regjeringens svømmepakke i denne oppgaven. Ved gjennomføring av undersøkelsene har hovedinstruktørene hvert år tatt i bruk et skjema som inneholder elevenes navn. På samme rad som navnet er det kolonner med obligatoriske øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig», og en vurdering fra «kan» -«på god vei»- «må øve mer». Det er også mulighet å krysse av for «ikke testet» og «fritak for øvelsen» på hver elev, på hver øvelse. Hovedinstruktørene observerer elevene i de siste undervisningsøktene og krysser av i skjema for hva elevene oppnår. På denne måten er det kartlagt måloppnåelse på hver enkelt elev på 4. trinn i obligatorisk øvelse 1 til 6, hvert år. Elevene blir testet i kompetansemål «svømmedyktig» dersom de har vist måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 6. Elevene

som ikke viser måloppnåelse i en av de obligatoriske øvelsene vil dermed være registrert i datainnsamlingen som «ikke svømmedyktig». Skjemaet føres over til elektronisk lagring som skolen og faglig leder har tilgang til.

#### 4.1.4 Statistisk analyse

For å analysere de kvantitative tallene fra studien er det gjennomført en analyse av statistikken som kalles deskriptiv analyse. Deskriptiv analyse innebærer å ta utgangspunkt i et datasett og se hvordan enheter fordeler seg, i utvalg eller populasjoner (Johannessen, 2009, s. 48). Dette kan vises gjennom antall og prosent, eller som gjennomsnitt, median og standardavvik. Resultatene fra denne analysen legges frem under resultatkapittelet. Ved deskriptiv analyse i denne oppgaven er det vektlagt hvordan enhetene i statistikken fordeler seg i forhold til hverandre og ulike år.

#### 4.1.5 Reliabilitet, validitet og etiske overveielser

De kvantitative resultatene brukt i denne oppgaven ble tilsendt fra informanten over e-post. Bergen kommune har gitt skriftlig godkjenning til bruk av den kvantitative dataen i denne oppgaven (Vedlegg 1). Prosessen videre var å undersøke om datamaterialet var brukt tidligere. Dataen har vært i bruk for å beskrive generell måloppnåelse i interne rapporter og offentlige foredrag, og har dermed ikke vært konfidensiell for offentligheten. Det finnes ingen forskningsartikler som har tatt i bruk dataene.

Reliabilitet handler om dataene fra en undersøkelse er tillitsvekkende eller til å stole på (Nyeng, 2012, s. 105). Den kvantitative undersøkelsen er gjennomført av hovedinstruktører som gjennomfører Svøm Bergen-modellen, hovedsakelig til bruk i interne og eventuelt offentlige sammenhenger. Fagleder i Etat for idrett og ansvarlig hovedinstruktør i Svøm Bergen, informanten, utarbeidet metoden for datainnsamling, og har videre delt måten denne skal gjennomføres med de andre hovedinstruktørene. Det er utfordrende at uavhengige observasjoner av samme fenomen skal gi samme resultat når det er flere datainnsamlere (Nyeng, 2012, s. 106). Hovedinstruktørene som underviser ved Svøm Bergen og som tester elevene og samler inn den kvantitative dataen, bruker alle samme avkryssningsskjema. Skjemaet har konkrete beskrivelser av

deløvelsene i svømmedyktighet testen. Ved at hovedinstruktørene skal gjennomføre testen likt og bruker samme skjema, øker undersøkelsen sin reliabilitet (Nyeng, 2012, s. 107). Det ville videre økt reliabiliteten til undersøkelsen om flere hovedinstruktører testet og kartla samme elevgruppe på samme tid, for å undersøke om dette ga like resultater. Så langt vi vet er ikke dette gjort, og dette trekker derfor ned reliabiliteten noe (Nyeng, 2012, s. 107). Det vil ikke være relevant å diskutere krav om repeterbarhet da denne undersøkelsen ble gjennomført for å undersøke en gitt elevgruppe sine ferdigheter på et gitt tidspunkt. Det foreligger ingen grunn til å mistenke eller tro at avkrysnings skjema ikke er brukt som tiltenkt, eller at dataene fra disse datainnsamlingene ikke stemmer.

Validitet handler om gyldighet av de tolkninger forskeren kommer frem til (Thagaard, 2013, s. 204). Den mest grunnleggende form for validitet kalles begrepsvaliditet, og handler om at man kun skal undersøke det fenomenet man ønsker å undersøke (Nyeng, 2012, s. 109). Innholdet i ferdighetsprøven som legger grunnlaget for den kvantitative dataen er basert på definisjonen av svømmedyktighet i læreplanen i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). Ved å ta stilling til denne definisjonen kan undersøkelsen støtte seg på at de vurderer en elev til svømmedyktig eller ikke, utelukkende basert på ferdighetene de viser under testen. Utover dette kan det være mange forhold som påvirker elevene under testingen, som gjør at resultatene kan bli feilaktige. Elevene kan være nervøse, trøtte, sultne, kalde, spente, være syke, ha glemt badeklær, eller helt andre forhold som gjør at de ikke klarer å vise sine ferdigheter.

Ettersom det er hovedinstruktørene som har gjennomført statistikken, har undertegnede gått gjennom alt datamaterialet for å forstå og sammenligne innholdet i ulike tabeller. Ved forskjeller i ulike dokumenter har det vært tett dialog, og møter for å gjennomgå og forstå dataene bedre. For å fremstille resultatene på en oversiktlig og relevant måte for denne oppgaven er det utformet en egen tabell, basert på de tilsendte dataene. Denne tabellen har ansatte i Bergen kommune som arbeider med Svøm Bergen- modellen sett gjennom, den er revidert i fellesskap under fysisk møte og vi har fått bekreftet at den er i tråd med deres data. Se tabell 5.1 under resultater. Ved bruk av denne statistikken har



vi søkt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) om godkjenning. Den opprinnelige datainnsamlingen inneholder navn på skoler, elever og deres måloppnåelse. Før vi mottok statistikken ba vi om at alle personopplysninger skulle anonymiseres. Ved å motta og bearbeide kvantitative data som ikke inneholder personlige opplysninger, var det i utgangspunktet ikke pålagt å oppgi informasjon om datainnsamlingen i søknad til NSD. For å være sikker inkluderte vi informasjon om studien i søknaden til NSD, og fikk tillatelse til bruk av tallene slik som de er.

## 4.2 Kvalitativ metode

Ved litteratursøk og kartlegging av informasjon om outsourcing av svømmeopplæring opplevde vi mangel på innsikt fra de ytre organisasjonene. Dette gjelder både nasjonalt og internasjonalt. Kvalitativ metode er godt egnet til studier som det er lite forskning på fra før, når man ønsker innsikt i et emne (Thagaard, 2013). Kvalitative forskningsmetoder tillater større grad av spontanitet og tilpasning i interaksjonen mellom forsker og deltaker, og har derfor større grad av fleksibilitet (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). Deltaker har mulighet til å svare utfyllende og med mer detaljer enn ved kvantitative undersøkelser. Forsker har mulighet til å stille spørsmål, tolke svaret og respondere ut fra dette på neste spørsmål (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). I denne oppgaven er derfor kvalitativt intervju en hensiktsmessig metode å benytte for å få svar på andre del av forskningsspørsmålet. Bakgrunnen for intervjuet var å få innsikt i hvordan undervisningen organiseres og didaktisk gjennomføres. I tillegg til intervjuet har informanten delt en rekke relevante interne tekster og bilder. Disse gir utfyllende informasjon rundt undervisningsmodellen Svøm Bergen.

### 4.2.1 Deltakerutvalg ved kvalitativ data

Informanten som ble utvalgt er fagleder i Etat for Idrett i Bergen kommune og har drevet med svømmeundervisning i 13 år. Informanten har en operativ rolle og fagansvaret for Svøm Bergen-modellen. Informanten er også hovedinstruktør i ett av svømmeanleggene og har ansvar for det faglige ved undervisning. Informanten har utformet en aktivitetsbank for instruktørene, som de kan bruke som inspirasjon til de

ulike elevgruppene i undervisningen. Informanten er også ansvarlig for organisering av grupper, veiledning av instruktører og ansatte fra skoler, kommunikasjon med skoler, oppfølging, observasjon av elever og instruktører og datainnsamling ved ferdighetsprøven. Informanten tilbringer store deler av uken i svømmehallen som brukes til svømmeundervisning i kommunen. Informanten møter rundt 1000 elever i uken, fra ulike skoler i Bergen kommune. Informanten virker svært engasjert og stolt over arbeidet de har gjort for kommunen, og har derfor ingen innvendinger mot at vedkommende sin tittel og rolle blir nevnt i denne oppgaven. Informantens stillingstittel er tatt med da oppgaven viser til en pålitelig og direkte kilde til funnene som kommer av det kvalitative intervjuet. Informasjonen om hvordan instruktørene gjennomfører svømmeopplæring er svært begrenset i det offentlige. Ønsket er å kunne dele denne informasjonen, som kommer fra en informant som har hatt en essensiell rolle i utformingen av Svøm Bergen-modellen.

#### 4.2.2 Semistrukturert kvalitativt intervju

Det er gjennomført et semistrukturert kvalitativt intervju av informanten (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 75). I forkant av intervjuet ble det avklart med informanten hvilken informasjon som var relevant for oss. Det ble etablert noen generelle spørsmål som vi ønsket svar på, men det ble ikke utformet en intervjuguide. Dette grenser mot et ustrukturert intervju, der forskeren inntar en lyttende holdning, men samtidig lar sine spørsmål sortere informasjonen som kommer frem. Men ved et ustrukturert intervju vil det ikke gjennomføres noen form for forhånds kategorisering (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 77). Det ble i dette tilfellet etablert et tydelig tema og avgrenset innhold for intervjuet, sammen med informanten i forkant, og defineres derfor som et semistrukturert intervju. Ønsket ved dette intervjuet var å hente inn informasjon om hvordan svømmeundervisningen organiseres, planlegges, hvordan de samarbeider med skolene, gjennomføring og bakgrunnen for det de gjør. Dette kalles et faktisk intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180), der man har mindre fokus på informanten sine perspektiv og mer fokus på den objektive informasjonen som informanten kan gi. Det er et kjennetegn ved faktuelle intervju at forskeren inntar en lyttende holdning,

samtidig som undringen eller spørsmålet som vi vil ha svar på, hjelper til med å sortere informasjonen som kommer fram.

Ettersom informanten i intervjuet har en sentral rolle i Bergen kommune, som fagleder og hovedinstruktør ved Svøm Bergen-modellen kunne informanten gi informasjon som ikke er tilgjengelig offentlig. Ved intervju av fagpersoner er det viktig at intervjuer har god kunnskap om tema, for å opprettholde respekt hos informanten og opprettholde symmetri i intervju-relasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180). Intervjuerne var undertegnede, der en av oss har svært god kompetanse og erfaring fra svømmemiljøet og en av oss har noe mer begrenset innsikt. Dette var vi bevisst ved intervjuet, og dette var bakgrunnen for at den mest kompetente av oss hadde hovedansvaret som intervjuer.

Ved at informanten hadde informasjon om våre hensikter med intervjuet på forhånd, kom informanten godt forberedt til intervjuet, med intern tilleggsinformasjon fra organisasjonen i form av tekst og bilder. Vi visste på forhånd at informanten hadde mye å gå gjennom, og informanten anslo at det kom til å ta en time å legge frem informasjonen som vi etterspurte.

#### 4.2.3 Gjennomføring av intervjuet

Datainnsamlingen ble gjennomført av undertegnede ved et planlagt besøk på kontoret til informanten i oktober 2022. Kontorene befinner seg i Bergen kommune sine lokaler, og intervjuet foregikk i en formell setting. Undertegnede var fleksibel i forhold til tidspunkt. Informanten fant tid til oss, slik at det passet inn i deres timeplan. Intervjuet varte i underkant av 50 minutter. Intervjuet ble tatt opp på lydfil ved hjelp av taleopptak (på iPhone 12). Før intervjuet startet ble informanten informert om sine rettigheter, og vi gikk gjennom informasjonsskrivet og informanten signerte samtykkeskjema (Vedlegg 2). Det ble satt av tid til en presentasjonsrunde før intervjuet startet. Som intervjuere fortalte vi om oppgaven og oss selv, og informanten om seg selv, sin jobb, med oppgaver og ansvar.

Under intervjuet hadde undertegnede fokus på informanten. Intervjuet ble utført i dialogform, hvor oppfølgingsspørsmål kom naturlig etter at informanten var ferdig med å snakke. Oppfølgingsspørsmålene førte til at svarene ble mer utdypende. På den måten ble det unngått misforståelser, og vi sitter igjen med et intervju som dekker nesten alt det var spørsmål rundt. Intervjuet ble en naturlig samtale med en god flyt. Ettersom en av oss har betydelig mindre erfaring og kompetanse om hvordan NSF arbeider og fungerer, ble det tatt opp flere grunnleggende spørsmål. Det ble naturlig at vi inntok noen ulike roller. Med god kommunikasjon i forkant av intervjuet visste informanten hva vi var nysgjerrige på, og hadde funnet frem relevante fakta og dokumenter. Informanten fikk forklare undervisningen og samtidig vise til relevante dokument. Det var rom for å avbryte for å stille spørsmål når noe ble uklart.

#### 4.2.4 Tilleggsinformasjon

Under intervjuet presenterer informanten en rekke tekster og bilder som er utviklet i forbindelse med undervisningsmodellen Svøm Bergen. Informanten sendte også disse over e-post i etterkant. Dokumentene inneholdt blant annet aktivitetsbanken, avkrysningsskjemaet som hovedinstruktørene bruker ved testing og en risikoanalyse. Noe av denne tilleggsinformasjonen ble muntlig presentert under intervjuet, men noe ble også bare nevnt uten detaljert forklaring. Derfor har noe av denne informasjonen blitt hentet ut fra tekst og bilder i etterkant av intervjuet. Denne informasjonen blir presentert i resultatdelen i denne oppgaven. Fokuset i resultatene er informasjonen som informanten valgte å vektlegge. Dokumentene som informanten la frem og sendte var følgende: «Informasjon om Svøm Bergen», «Etablering av pilotprosjekt svømmeopplæring i Bergen kommune som en del av «Svøm Bergen», «Resultat 2015-2022 Kompetansemål», «Resultat 2015-2022», «Undervisningsopplegg vanntilvenning», «Undervisningsopplegg mellomnivå», «Undervisningsopplegg svømmedyktig», «Testskjema» og «Risikoanalyse».

#### 4.2.5 Transkripsjon

Transkripsjon er prosessen der intervju blir oversatt fra muntlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette gjøres ved at en lydopptaker brukes under selve intervjuet, og

intervjuer skriver ned ordene fra lydopptaket i etterkant. Det finnes flere fordeler ved å gjennomføre denne transkripsjonsprosessen i etterkant av intervjuet. En fordel er at intervjuer kan konsentrere seg om intervjuets emne og dynamikk når intervjuet forekommer. Informanten slipper også å eventuelt bli forstyrret av transkripsjon underveis. I tillegg er det en fordel at intervjuer kan lytte til intervjuet i etterkant og gjenoppleve møtet med intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). Det vil også være større nøyaktighet ved å gjennomføre transkripsjonen fra lydopptak i etterkant, da intervjuer slipper å være avhengig av å gjengi alt som ble sagt fra hukommelsen. Disse fordelene er bakgrunnen for at vi har valgt transkripsjon som del av forskningsdesignet i oppgaven. Transkripsjonen ble gjort av undertegnede kort tid etter gjennomføringen av intervjuet. Under transkripsjonen ble det valgt en metode som Tjora (2017) kaller fullstendig transkribering. Det vil si at alle uttalelser blir transkribert ordrett. Det synliggjøres når informanten leter etter ord, og sliter med å ordlegge seg, dette med mål om å ikke la noe informasjon forsvinne (Tjora, 2017, s. 185). Denne metoden passet til dette intervjuet da informanten i stor grad hadde ordet under hele intervjuet. Med utgangspunkt i et faktisk intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180), var fokuset på informasjonen fra transkripsjonen. Ved en fullstendig transkribering ville ingen utsagn blitt utelatt før analysen.

#### 4.2.6 Analyse

I arbeidet med å analysere transkripsjonen fra det kvalitative intervjuet ble det gjennomført en tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse er en metode som er brukt for å analysere kvalitative data. Metoden brukes for å identifisere, analysere og rapportere mønster og tema i dataen. Tematisk analyse har tidligere vært en generell tilnærming til data, og ikke ansett som en spesifikk analyse-metode. Braun og Clarke (2006) har utviklet seks steg for tematisk analyse, for å spesifisere og legitimere metoden. De skiller mellom teoretisk og induktiv tematisk analyse, og i denne oppgaven er det brukt induktiv tematisk analyse i arbeidet med transkripsjonen. Induktiv tematisk analyse gir en teoretisk fleksibilitet i tilnærmingen av datainnsamlingen (Braun & Clarke, 2006). Dette innebærer at i de innledende delene av analysen skal man la være å knytte seg til et teoretisk rammeverk. Siden Braun og Clarke sin publikasjon i

2006 har analysemetoden blitt anerkjent og brukt i mye større grad (Byrne, 2022). Ved søk av «tematisk analyse lærerutdanning» er det over 6000 publikasjoner i Google scholar i skrivende stund. Byrne (2022) publiserte et eksempel på hvordan man kan bruke tematisk analyse slik Braun og Clarke har definert metoden. Med bakgrunn i eksemplene fra disse søkene ble metoden ansett som passende for denne oppgaven. Når Braun og Clarke (2006) legger frem seks steg ved tematisk analyse, presiseres det at prosessen kan være sirkulær og repetitiv. Dette betyr at stegene ikke nødvendigvis gjennomføres fra steg en til seks som en lineær prosess.

Det første steget ved en tematisk analyse innebærer å lese transkripsjonen flere ganger, og notere opprinnelige ideer (Braun & Clarke, 2006). I arbeidet med steg en ble det formulert ideer om inndeling av transkripsjonen. Opprinnelig var tanken å trekke frem minimum tre tema fra transkripsjonen.

Det andre steget ved en tematisk analyse innebærer å systematisk organisere innholdet i dataene i forhold til gjennomgående trekk ved transkripsjonen (Braun & Clarke, 2006). Ved dette steget ble transkripsjonen gjennomgått og ulike deler som kunne plasseres i de opprinnelige ideene fra steg en ble markert. Her kom det frem at det med fordel kunne være flere tema-inndelinger enn tre.

Det tredje steget ved en tematisk analyse innebærer å omgjøre ideer fra steg en og to til potensielle tema. I tillegg skal all relevant data til hvert potensielle tema kategoriseres (Braun & Clarke, 2006). I det tredje steget noterte vi følgende forslag til temainndelinger fra transkripsjonen: «Organisering av undervisning», «Inndeling av grupper», «Oppmøte og samarbeid». Deretter ble store deler av transkripsjonen tildelt et tema. Dette ble gjennomført ved å markere i farger hvilke deler av transkripsjonen som ga informasjon om de tre temaene.

Det fjerde steget ved en tematisk analyse innebærer å revidere arbeidet fra steg en og steg to (Braun & Clarke, 2006). I arbeidet med å revidere tema-inndelingen var det tydelig at ikke all informasjonen fra transkripsjonen passet i en inndeling. Det var

dermed behov for å spesifisere og legge til flere tema. Steg en til tre ble gjentatt, og den reviderte analysen inneholdt seks tema og en digresjon.

Det femte steget ved en tematisk analyse innebærer å spesifisere navn på temainndelinger fra transkripsjonen, og definere hva disse temainndelingen skal inneholde (Braun & Clarke, 2006). Ved dette steget ble analysen konkludert med å inneholde følgende seks tema: «organisering av undervisningen», «nivåbasert gruppeinndeling», «lærerens og instruktørens rolle», «bakgrunn for valg», «testing» og «regler og sikkerhet». Temaene fikk tildelt innholds-definisjoner. På bakgrunn av dette ble det gjennomført en ny gjennomgang av transkripsjonen for å vurdere tidligere markeringer av tema. Informanten hadde en digresjon som ikke passet under noen av innholds-definisjonene. Innholdet i digresjonen er inkludert i resultatdelen som en egen refleksjon. Digresjonen er kalt «levekårsområder».

Det sjette og siste steget ved tematisk analyse innebærer å skrive rapporten, basert på analysen og tema-inndelingene fra de foregående stegene (Braun & Clarke, 2006). I denne oppgaven er rapporten fra den tematiske analysen i resultatkapittelet. Denne er inndelt etter tema-inndelingene som ble spesifisert under analysearbeidet. Her ble spesifikke sitater valgt ut til å bli inkludert i resultatdelen.

#### 4.2.7 Reliabilitet, validitet og etiske overveielser

Å vurdere en undersøkelse sin validitet er i stor grad formet av det kvantitative forskningsparadigmet (Nyeng, 2012, s. 114). Det subjektive utgangspunktet ved et kvalitativt intervju gjør at det blir tvetydig å vurdere validiteten ved et kvalitativt intervju, slik som er gjennomført i denne oppgaven. Reliabilitet er mer relevant å vurdere for kvalitative undersøkelser, med det meningsinnhold at reliabilitet kan kvalitetssikre dataenes holdbarhet og nøyaktighet (Nyeng, 2012, s. 115).

Det vil gi et kunstig bilde av fenomenet man ønsker å undersøke om man velger et tilfeldig deltakerutvalg løsrevet fra konteksten og lar disse resultatene stå alene (Nyeng, 2012, s. 122). Informanten ved intervjuet er utvalgt på bakgrunn av sin erfaring og

kompetanse, og med utgangspunkt i forskningsspørsmålet. Ved å gjennomføre en fullstendig transkripsjon og forklare gjennomføring av analysen øker reliabiliteten til undersøkelsen. Det er også svært relevant å nevne at informanten sin stilling og posisjon i Bergen kommune mest sannsynlig preger resultatene og informasjonen fra intervjuet. Ettersom informanten har tatt del i utarbeiding og gjennomføring av undervisningsmodellen på en ukentlig basis, kan det være utfordrende for informanten å være kritisk til eget opplegg og undervisning. Informanten kan ubevisst eller bevisst ha et ønske om å presentere organiseringen og gjennomføringen av svømmeundervisningen som utelukkende positiv. Dette er tatt med i betraktning ved analyse av resultatene og drøfting av problemstillingen. Transkripsjonen viser dessuten selvinnsikt av informanten, og dette styrker den generelle validiteten til intervjuet.

I forkant av intervjuet ble det utformet et kombinert informasjons- og samtykkeskriv. Skrivet inneholdt informasjon om studien, hensikten med intervjuet, kontaktinformasjon og sluttvis mulighet for informanten å samtykke til intervju med begrenset anonymitet. Begrenset anonymitet i dette intervjuet innebærer at informanten sin stillingstittel i Bergen kommune vil bli nevnt i oppgaven. Dette var informanten åpen for. Informasjonsskrivet beskrev tydelig at det er mulig for informanten å trekke seg fra intervjuet uten å oppgi en grunn. Før intervjuet ga informanten samtykke muntlig, og underskrift på informasjons- og samtykkeskrivet. Ved søknad til NSD ble det kvalitative intervjuet av en informant med begrenset anonymitet godkjent. Søknaden inkluderte informasjons- og samtykkeskjema med underskrift fra informanten. I tillegg inneholdt søknaden informasjon om lydopptak og oppbevaring av lydopptak. Lydopptaket ble slettet etter transkriberingen.

## 5. Resultat

I dette kapitlet skal vi presentere resultatene fra den kvantitative og kvalitative datainnsamlingen som denne oppgaven bruker som grunnlag for drøfting av problemstilling.



## 5.1 Resultat fra kvantitativ data:

Tabell 5.1: Antall elever som har vist måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 6, og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen

	Ref.gruppe høst 2015	Vår 2016	Vår 2017	Vår 2018	Vår 2019	Vår 2020	Vår 2021	Vår 2022
<b>Deltatt i undervisning</b>	647	603	903	2933	2852	2744	2808	2835
<b>Deltatt i test av komp.mål «svømmedyktig»</b>	647	593	902	2790	2782	2637	2751	2698
<b>Ikke deltatt i test av komp.mål «svømmedyktig»</b>	0	10	1	143	70	107	57	137
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 1</b>	536	602	902	2923	2841	2723	2790	2748
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 2</b>	536	602	902	2923	2836	2718	2781	2738
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 3</b>	536	589	898	2898	2827	2706	2754	2703
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 4</b>	463	585	896	2846	2801	2686	2678	2633
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 5</b>	377	578	892	2788	2794	2666	2612	2586
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 6</b>	158	561	883	2532	2653	2573	2384	2422
<b>«Kan» kompetansemål «svømmedyktig»</b>	19	475	766	2105	2166	2209	1645	1688

Tabell 5.1 viser resultatene fra datainnsamlingen som hovedinstruktørene har ført fra 2015 til 2022. Tabell 5.1 viser først antall elever som har deltatt i svømmeundervisningen, deretter deltatt i test av svømmedyktighet og hvor mange som har vist måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1-6 og kompetansemål «svømmedyktig». For å presentere disse resultatene vises det videre til prosenter:

Tabell 5.2: Prosentandel elever som har vist måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen

	Ref.gruppe høst 2015	Vår 2016	Vår 2017	Vår 2018	Vår 2019	Vår 2020	Vår 2021	Vår 2022
<b>Deltatt i undervisning</b>	647	603	903	2933	2852	2744	2808	2835
<b>Deltatt i test av komp.mål «svømmedyktig»</b>	100 %	98 %	100 %	95 %	98 %	96 %	98 %	95 %
<b>Ikke deltatt i test av komp.mål «svømmedyktig»</b>	0 %	2 %	0 %	5 %	2 %	4 %	2 %	5 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 1</b>	83 %	100 %	100 %	100 %	100 %	99 %	99 %	97 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 2</b>	83 %	100 %	100 %	100 %	99 %	99 %	99 %	97 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 3</b>	83 %	98 %	99 %	99 %	99 %	99 %	98 %	95 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 4</b>	72 %	97 %	99 %	97 %	98 %	98 %	95 %	93 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 5</b>	58 %	96 %	99 %	95 %	98 %	97 %	93 %	91 %
<b>«Kan» obligatorisk øvelse 6</b>	24 %	93 %	98 %	86 %	93 %	94 %	85 %	85 %
<b>«Kan» kompetansemål «svømmedyktig»</b>	3 %	79 %	85 %	72 %	76 %	81 %	59 %	60 %

Tabell 5.2 viser prosentandel elever som har vist måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen ble gjennomført. Tabellene 5.1 og 5.2 viser først antall elever som har «Deltatt i undervisning», som viser til hvor mange elever som var en del av Svøm Bergen sin undervisning per år. Etter skoleåret 2017/2018 viser tallet alle elever på 4. trinn i offentlige skoler i Bergen kommune, som tilsvarer 68 skoler. Tabellene 5.1 og 5.2 viser henholdsvis antall og prosentandel elever som har deltatt i test av kompetansemålet. Denne raden viser til deltakelse i test av svømmedyktighet etter definisjonen som går frem i kompetansemål etter 4. trinn i Læreplanen i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2020). Videre viser tabellene 5.1 og 5.2 henholdsvis antall og prosentandel elever som viste måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig». Av disse ble obligatorisk øvelse 1 til 6 utformet med utgangspunkt i NSF sin metodikk og undervisningspraksis i Norges svømmeskole. Disse er tilnærmet lik som obligatorisk øvelse 1 til 6 på den nasjonale læringsressursen svømmedyktig.no. Raden «kan» kompetansemål «svømmedyktig» viser måloppnåelse i test av svømmedyktighet. Svømmedyktighet defineres her som kompetansemålet etter 4. trinn i læreplanen i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6).

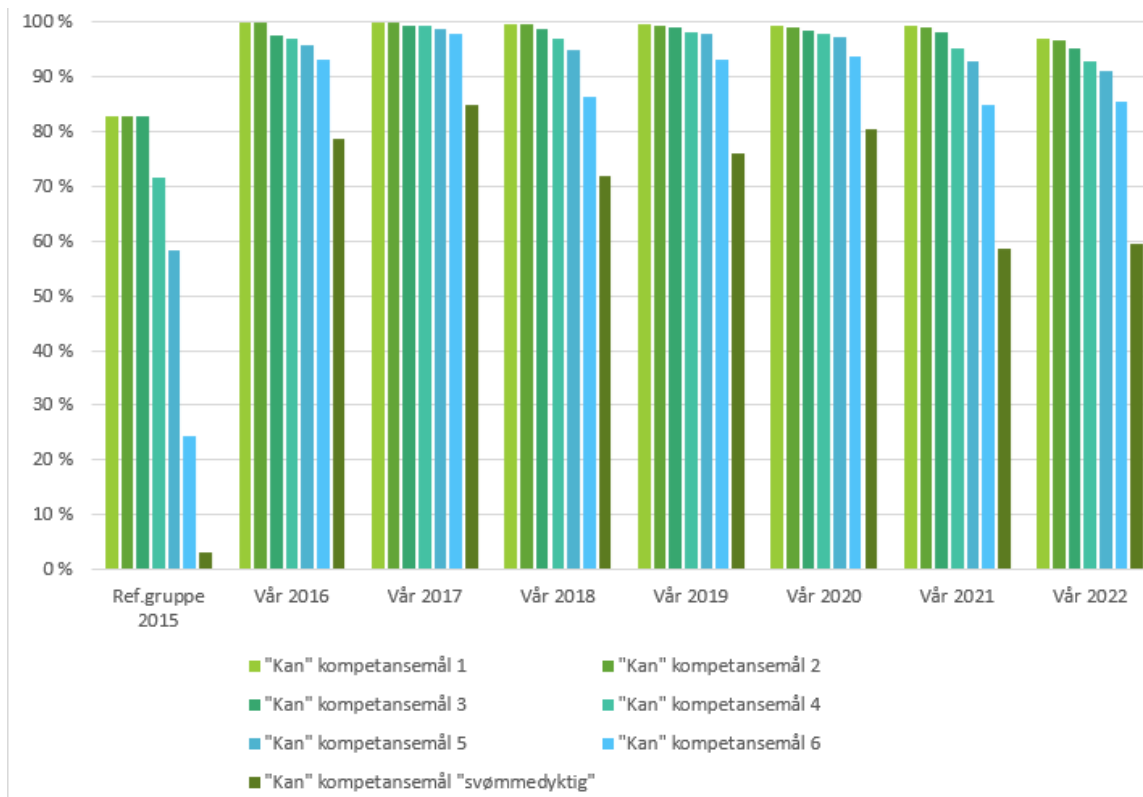
### 5.1.1 Mengde deltakelse

Fra vår 2016-2022 ble elevenes svømmedyktighet kartlagt en gang i året. Antall elever som er inkludert i statistikken øker fra 647 i undervisningsåret 2015/2016 til 3040 elever i 2017/2018. Tabell 5.2 viser at prosentandel av elever som deltar i test av kompetansemål «svømmedyktig» ligger på mellom 95-100% under datainnsamlingen i sin helhet. Det var mellom 1-143 elever per år som deltok i svømmeopplæringen som ikke deltok i test av svømmedyktighet. Dette tilsvarer 0-5% i tabell 5.2. Elever kan være en del av antallet «deltatt i undervisning», men i løpet av skoleåret forlot klassen av ulike grunner. Resultatene i Tabell 5.1 kan derfor vise høyere antall elever ved måloppnåelse på obligatorisk øvelse 1 til 6 enn antall elever som deltok i test av kompetansemål «svømmedyktig».

### 5.1.2 Måloppnåelse fra 2016-2022

Tabell 5.2 viser mellom 91-100% måloppnåelse «kan» på obligatorisk øvelse 1 til 5 fra vår 2016 til 2022. Disse ferdighetene innebærer de mest grunnleggende ferdighetene i svømmeopplæringen. Ved obligatorisk øvelse 6 viser tabell 5.2 måloppnåelse «kan» hos 85-98% av elevene mellom vår 2016-2022. Obligatorisk øvelse 6 innebærer å svømme og skape fremdrift i vannet. Årene som viser høyest måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 6 er våren 2017 og 2020, med henholdsvis 98% og 94%. Det er 2018, 2021 og 2022 som viser til lavest måloppnåelse i obligatorisk øvelse 6, med 85-86%.

Tabell 5.2 viser mellom 59-85% måloppnåelse «kan» i kompetansemål «svømmedyktig», fra vår 2016 og frem til vår 2022. Årene med høyest måloppnåelse i kompetansemålet er vår 2017 og 2020 med henholdsvis 85% og 81%. Det er 2018, 2021 og 2022 som viser til lavest måloppnåelse, med henholdsvis 72%, 59% og 60% svømmedyktige elever.



Figur 5.1: Prosentandel måloppnåelse hos elever på 4. trinn i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» etter undervisningsmodellen Svøm Bergen 2015-2022

Figur 5.1 gir en visuell oversikt over hvor mange elever som viste måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» i Bergen kommune i årene fra 2015 til 2022. De obligatoriske øvelsene og kompetansemålet er presentert med hver sin farge fra lys mot mørk. Hvert år er adskilt med et tydelig hvitt mellomrom. I figur 5.1 kan man se hvordan prosentvis måloppnåelse «kan» synker fra obligatorisk øvelse 1 til 6 og kompetansemål «svømmedyktig» innad i hvert år. Vanskelighetsgraden på svømmeferdigheten som testes fra obligatorisk øvelse 1 til 6 og mot kompetansemål «svømmedyktig» øker.

### 5.1.3 Referansegruppen

Referansegruppen høsten 2015 bestod av elever som ikke hadde gjennomgått undervisning med Svøm Bergen-modellen. Ved referansegruppen i 2015 kan figur 5.1 vise visuelt forskjellen på prosentandel elever som viste måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1 til 3 sammenlignet med kompetansemål «svømmedyktig».

Måloppnåelsen er relativt jevn og høy på obligatorisk øvelse 1 til 3, og kontrasten til lav måloppnåelse på kompetansemål «svømmedyktig» er tydelig. Dette vises ved den mørk grønne søylen i 2015. Figur 5.1 gir også en visuell oversikt som muliggjør en sammenligning av måloppnåelsen til referansegruppen i 2015 med årene 2016 til 2022 ved å se på søylene. Referansegruppen i 2015 har generelt betydelig lavere søyler i alle obligatoriske øvelser og kompetansemålet, sammenlignet med hvert år fra vår 2016 til 2022.

#### 5.1.4 Obligatorisk øvelse 1 til 6 fra 2016-2022

Figur 5.1 viser visuelt en jevn høy måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 1 til 5 fra vår 2016 til 2022. Utviklingen i måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 6 følger i stor grad nedgang og økninger som vises innen kompetansemål «svømmedyktig».

#### 5.1.5 Kompetansemål «svømmedyktig» fra 2015-2022

I figur 5.1 vises måloppnåelse «kan» i kompetansemål «svømmedyktig» visuelt ved en mørk grønn søyle hvert år. Referansegruppen som ble testet i svømmedyktighet høsten 2015, før oppstarten av Svøm Bergen, bestod av 647 elever der alle gjennomførte testen første uken. Referansegruppen viste 3% måloppnåelse «kan» i kompetansemål «svømmedyktig», som er markert med mørk grønn søyle ved 2015 i figur 5.1. Etter 23 uker med svømmeopplæring, våren 2016, hadde samme elevgruppe en måloppnåelse «kan» på 79%. Deretter kan vi følge måloppnåelse i kompetansemål «svømmedyktig» ved å se på den mørk grønne søylen hvert år bortover. Figur 5.1 viser en nedgang i 2018, som går over i en gradvis økning i svømmedyktighet mot vår 2020. Ved våren 2021 er det en ny nedgang i kompetansemålet, som deretter øker med 1% i 2022.

#### 5.2 Resultat fra kvalitativt intervju:

I denne delen av kapittelet skal vi presentere funn fra det kvalitative intervjuet med informanten: Fagleder i Etat for Idrett og hovedinstruktøren i ett av anleggene i Bergen kommune. Disse resultatene inkluderer også tilleggsinformasjon fra tekst og bilder, som informanten presenterte i intervjuet. Funnene er presentert under seks tema, på bakgrunn av den tematiske analysen gjennomført på transkripsjonen fra intervjuet.

### 5.2.1 Organisering av undervisningen

Informanten i intervjuet forklarer hvordan undervisningsmodellen er organisert i løpet av året og i sin helhet. Svøm Bergen har tilgang på og bruker 11 basseng, og det er 68 skoler som deltar i undervisningen. Skolene får tilsendt tidspunkt for undervisning, og elevene møter i svømmehallen til oppsatte tidspunkt. Reisetiden fra skolen til svømmehallen er maksimalt 18 kilometer. De fleste har under fem kilometer til svømmehallen. Skolen får utdelt badehetter til alle elevene som de skal skrive navn på, før elevene skal komme til første undervisning. Den skal brukes i hele perioden med svømmeundervisning. Opplæringen starter på 3. trinn der de har 10 timer svømmeundervisning på vårsemesteret. Undervisningstidene i bassenget varer i 50 minutter. Under disse timene er målet å bli vanntilvent og trygg i vannet, som er et forebyggende tiltak før sommerferien og for å forberede elevene før de kommer til opplæringen på 4. trinn.

I løpet av 4. trinn har elevene 23 timer med svømmeopplæring, med en undervisningstime i uken. Ved oppstart på 4. trinn gjennomføres en rekke aktiviteter som fungerer som en kartlegging av ferdigheter. I løpet av året er elevene inndelt i homogene grupper basert på ferdighetene de viser. Elevene flyttes kontinuerlig etter hvert som de viser mestring. Dersom en eller få elever står alene på et nivå, slås to grupper sammen, i håp om å motivere elevene på lavest ferdighetsnivå. Her sørges det for at eleven(e) får ekstra oppfølging for å nå opp til gruppens ferdighetsnivå.

Informanten forklarer at det er utviklet en aktivitetsbank med øvelser og arbeidsmåter på tre ulike nivå. Disse nivåene er vanntilvenning (1), flyte/dykke (2) og fremdrift (3). Undervisningsoppleggene i aktivitetsbankene er ment å være forslag til aktiviteter på ulike stadier i gruppene. De kan brukes som inspirasjon eller følges spesifikt av instruktører og lærere. Aktivitetsbanken har informanten i PDF-dokument som deles med de som ønsker å bruke dem (Vedlegg 3). Disse inneholder hvorfor og hvordan man utfører en aktivitet, i tillegg til om det er noe utstyr i bruk eller andre forberedelser som må gjøres. Aktivitetene er utformet for å øve spesifikt på neste ferdighet i progresjonen fra vanntilvenning til svømmedyktighet. Elevene må terpe på ferdigheten i ulike former for øvelser. Når eleven har vist måloppnåelse i en konkret ferdighet, kan

elevne flyttes til neste gruppe som tilsvarer et høyere nivå. I aktivitetene fra aktivitetsbanken er det formulert i detalj hvordan elevene skal ha kroppen liggende i vannet, hvor hendene og beina skal plasseres og brukes, og ved noen av øvelsene er det inkludert målinger om meter eller tid. Informanten påpeker senere at det lite tilgang og bruk av utstyr i svømmeundervisningen. De bruker pølser og brett som flyter, og ringer som synker, men ikke armringer eller flytevester.

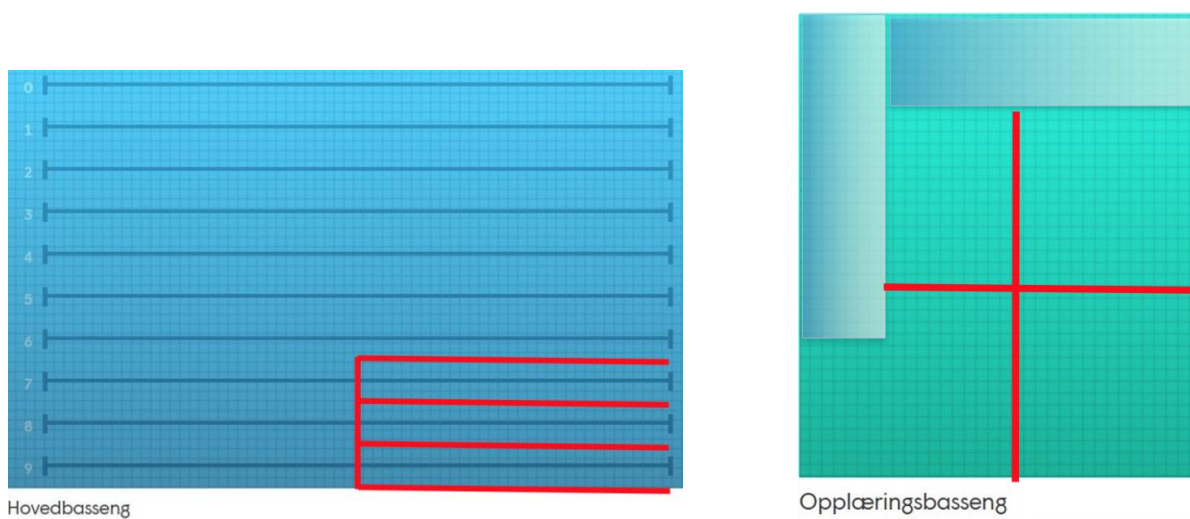
Ved spørsmål om informanten synes at undervisningstiden er tilstrekkelig, hadde informanten en lengre refleksjon. Informanten mener at noe mindre tid enn 50 minutter per undervisningstime ville vært utilstrekkelig. Det kommer frem at ved en undervisningstime har de fem minutter oppvarming i starten, og som regel ti minutter til å leke fritt på slutten av undervisningstimen. Leketiden innebærer at elevene kan være oppdagende og utforskende i bassenget, for eksempel med flyte- eller synke-utstyr. Denne fordelingen gjør at undervisningen består av 30-35 minutter med tid til elevaktiviteter og øvelser for å øve på den spesifikke ferdigheten. Mengden deltakelse fra hver klasse og elever innad i klassen varierer per klasse og skole. Deltakelse hevdes å være avgjørende for læring hos elevene, da lav måloppnåelse i stor grad er knyttet til fravær. Informanten sier: «Det viktigste er jo at de kommer ukentlig. (...) Hvis det er noen skoler som har avlyst mye så ser man det i resultatene».

### 5.2.2 Nivåbasert gruppeinndeling

Informanten forklarer i detaljer hvordan inndelingen av grupper i undervisningen fungerer. Elevene får beskjed om å gjennomføre aktiviteter som tester de i obligatorisk øvelse 1 til 6, mens hovedinstruktøren krysser av om de ulike elevene kan eller ikke kan ferdigheten. Dette legger grunnlaget for hvilken gruppe elevene blir delt inn i. Klassen deles inn i 2-5 grupper, avhengig av antall elever og ferdighetsnivået i klassen. En typisk inndeling kan være: Ikke vann-tilvendte (1), de som klarer å flyte på magen men ikke på ryggen (2), de som klarer å flyte på magen og på ryggen, men ikke skape fremdrift (3), og en gruppe med de som kan skape fremdrift i vannet (4). Inndelingen er hentet fra metodikken i Norges svømmeskole. Gruppene vil dermed bestå av elever som skal øve på samme ferdighet. Informanten beskriver det slik:

Elevene får tilpasset undervisning i mindre grupper basert på de registrerte ferdighetene de har vist. Også flytter vi elevene underveis i undervisningsperioden, slik at de alltid får opplæring på nivået sitt. Så hvis eg har fem elever som ikkje kan flyte på ryggen, så venter ikkje vi på at alle fem skal klare det samtidig. Hvis en elev har knekt koden så sendes den vidare til neste gruppe, der den skal lære å svømme crawl.

Et sitat fra informanten beskriver hvordan en elev sine ferdigheter avgjør hvilken gruppe eleven kommer på: «Eleven tør å blåse bobler, tør ikke å dykke, tør å legge seg på magen, men klarer ikke å flyte på ryggen, klarte ikke pil mage, klarte ikke pil-rygg og klarte ikke crawl. Kommer på hval».



Figur 5.2.1: Eksempel på fysisk inndeling av bassengene ved gruppebasert undervisning

Informanten forklarer hvor gruppene oppholder seg i bassengene mens det vises til et bilde av bassenget ovenfra. Figur 5.2.1 viser et konkret eksempel fra et svømmeanlegg med gode fasiliteter. Bassenget deles inn i avgrenset områder for hver gruppe.

Inndelingen avhenger av utformingen av svømmehallen. Vannmerket, hval og skilpadde oppholder seg i opplæringsbassenget, adskilt fra hverandre. Dette vises på figur 5.2.1 med røde linjer. I praksis kan bassengene deles inn med banetau. Pingvin og selunge oppholder seg i hovedbassenget, også adskilt fra hverandre med banetau. Der øves det



på å svømme. Figur 5.2.1 viser at en liten del av hovedbassenget er i bruk, grunnen til dette er at resten av bassenget er reservert for andre badegjester i akkurat denne svømmehallen. Målet er at alle elevene etter hvert skal være i det store bassenget å svømme.

### 5.2.3 Lærerens og instruktørens rolle

Informanten forklarer de formelle kravene til instruktørene som underviser ved Svøm Bergen-modellen. Instruktørene må være 20 år, vise politiattest og ha gjennomgått minimum videregående instruktørkurs hos Norges svømmeforbund. Instruktørene må i tillegg ha minimum 70 timer erfaring med undervisning i svømmeskolen og ha gjennomført en livredningsprøve. For å jobbe med elever i skolen må også instruktørene signere en taushetserklæring. Kravene står også i interne dokumenter som presenteres for skolene i samarbeidet. NSF stiller med en instruktør per 15 elev. Skolen stiller også med en ansatt per 15 elev. Dette gjør at en elevgruppe på 16-30 elever vil ha fire voksne til stede. Det er også krav om at begge kjønn er representert blant skolens ansatte, da barna skal ha tilsyn også i garderoben. Informanten forklarer at dette er viktig fordi det er skolens ansatte som har ansvar for elevene i garderoben. En av de ansatte fra skolen må være pedagog. Instruktørene møter elevene ved bassenget. Informanten har ansvar for det faglige innholdet og alle instruktørene er med på å forebygge uhell og ulykker.

Før undervisningsperioden arrangerer Bergen kommune informasjonsmøter og livredningsprøver der avdelingsledere, lærere og assistenter fra skolene skal delta. Her blir de informert om retningslinjene til Svøm Bergen-modellen. Informanten viser til at skolen plikter å stille med tilsyn som «må være flinke til å svømme og dykke, og må kunne livredning» (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2020). Bergen kommune avholder en livredningsprøve som personalet fra skolen skal gjennomføre. Ifølge «etablering av pilotprosjekt» (internt dokument) skal hovedinstruktøren ha det overordnede faglige ansvaret ved undervisning. De vil ha ansvar for å flytte elevene fra gruppe til gruppe med utgangspunkt i mestring av ferdigheter. Ved spørsmål om instruktørene og lærerne bidrar på samme måte, gir

informanten et lengre svar. Informanten svarer at ettersom undervisningen skjer i skoletiden er det viktig at skolen står som ansvarlig for undervisningen, men at instruktørene i praksis tar over rollen som underviser:

...instruktørens rolle er å oppfattes som undervisningsstøtte. Og skolen har fortsatt ansvar for undervisningen. Det skjer jo i skoletiden, så det er jo viktig å bare ha sagt det. Selvfølgelig så er det jo gjerne instruktørene som tar over rollen som underviser i vannet, for de kan jo faget. Men lærerne har fortsatt et ansvar og skal være til stede, de skal følge opp elevene som trenger mer hjelp. (...) For de har jo den pedagogiske utdanningen, vi har på en måte den svømmefaglige utdanningen. Så da hjelper de hverandre.

Videre forklarer informanten hvordan ulike ansvarsområder er fordelt. Det er ansatte i Bergen kommune som finner ut hvor mange instruktører som trengs til ulike tidspunkt, setter opp timeplan, kontakter skolen for å bestille bussruter for klassene og hvilke skoler som skal til de ulike svømmehallene. Informanten forklarer at sine arbeidsoppgaver innebærer å veilede instruktører, utarbeide undervisningsopplegg, kontakt med skolene, daglig organisering, oppfølging, gjennomføre ferdighetsprøven, observasjon av elevgrupper og lignende. Informanten forklarer at ved gruppesammensetning vil ansatte fra skolen og hovedinstruktøren som gjennomfører Svøm Bergen-modellen samarbeide dersom det oppstår utfordringer. En ansatt fra skolen informerer hovedinstruktøren dersom det er noen elever som av ulike grunner ikke kan være i gruppe sammen. Dette kan føre til at en elev midlertidig må plasseres på en gruppe over eller under sitt egentlige ferdighetsnivå. Skolens ansatte informerer hovedinstruktøren om elever som har diagnoser og de tilpasser undervisningen sammen. Informanten legger frem flere eksempler der lærerens pedagogiske kompetanse og relasjon til elevene blir en nyttig ressurs for undervisningen. Ved å dele informasjon mellom hovedinstruktør og ansatt/pedagog fra skolen blir undervisningen bedre.

#### 5.2.4 Bakgrunn for valg

Når informanten forteller om undervisningen som gjennomføres, bekreftes det at den faglige bakgrunnen for undervisningen er basert på Norges svømmeskole. Under intervjuet kom det fram at Norges svømmeskole er betegnelsen som brukes om svømmeopplæringen som NSF gjennomfører for barn som deltar på svømming på fritiden. Norges svømmeskole bruker en mal for svømmeopplæring. I tillegg vektlegges kompetansemålet om svømmedyktighet fra læreplanen i kroppsøving når det skal tas didaktiske valg for Svøm Bergen-modellen. Informanten sier: «Undervisningen (...) baseres jo på svømmeforbundets metodikk, Norges svømmeskole. Undervisningen gjennomføres i tråd med kompetansemål i faget og nasjonale anbefalinger».

Det kommer frem i intervjuet at det er informanten som har utviklet aktivitetsbanken som kan brukes av ansatte og instruktører i undervisningen. Denne aktivitetsbanken inneholder aktiviteter tilpasset ferdighetsnivået til elevene i de homogene gruppene. Aktivitetsbanken er utviklet med inspirasjon fra stegene i svømmeopplæring av Norges svømmeskole, som også brukes ved betegnelse av gruppene. Aktivitetsbanken gir detaljerte forslag til aktiviteter per gruppe, per dag i undervisningsopplegget. Ved spørsmål om hva informanten har basert valgene sine på, ved oppbyggingen av denne planen, svarer informanten at de er basert på erfaring og med utgangspunkt i kompetansemålet. Med utgangspunkt i kompetansemålet om svømmedyktighet, er det formulert delmål som blir omtalt som obligatorisk øvelse 1 til 6. Aktivitetene som er valgt ut for å øve på delmålene er basert på erfaring fra kurs som informanten har holdt «gang på gang» før innføringen av Svøm Bergen. Ved spørsmål om informanten har tatt i bruk nettressursen [svommedyktig.no](http://svommedyktig.no) kommer det frem at ettersom nettsiden ble gjort offentlig etter at pilotprosjektet for Svøm Bergen startet opp, er den ikke brukt. Informanten forklarer også at nettressursen har formulert de obligatoriske øvelsene 1 til 6 på en måte som gjør testingen noe upraktisk å gjennomføre.

#### 5.2.5 Testing

Informanten forklarer at kartleggingen av elevenes ferdigheter ved første undervisningstime på 4. trinn består av at elevene gjennomfører aktiviteter som viser

hva de kan. Denne kartleggingen kan beskrives som en test, men gjennomføres som lek og utfordringer fra hovedinstruktøren. Informanten trekker frem obligatorisk øvelse 1 som eksempel der eleven skal «øse vann over hodet sitt fem ganger eller sprute vann i ansiktet fem ganger». Denne øvelsen testes ved at hovedinstruktøren spør «kan alle ta hodet under vann?» og da kan hovedinstruktøren notere hvem som ikke klarer øvelsen. Slik kartlegger de ferdigheter i obligatoriske øvelser i 1 til 6, som er grunnlag for gruppeinndelingen. Etter åtte undervisningstimer testes elevene på nytt, på samme måte i de samme øvelsene. Disse øvelsene skal også vise elevenes ferdigheter i obligatorisk øvelse 1 til 6. Informanten forklarer at tidsbegrensing er grunnen til at de ikke kan følge formuleringene som går frem på [svømmedyktig.no](http://svømmedyktig.no) ved testing: «Når vi har 3000 elever som skal testes to ganger i året, kan vi ikke bruke så mye tid».

Kompetansemålet om svømmedyktighet testes ikke før slutten av undervisningsopplegget rundt uke 23. Informanten begrunner dette ved at det er svært få som klarer dette ved uke 8. Videre nevnes det at det ikke er relevant å teste tidligere ettersom kompetansemålet er målet ved slutten av undervisningen. Et unntak oppstår dersom det er en gruppe elever som viser måloppnåelse på nivå med definisjonen av svømmedyktig tidlig på 4. trinn. Informanten beskriver at det vil være praktisk at elevene det gjelder da testes i svømmedyktighet tidligere. Videre i undervisningsopplegget vil denne gruppen øve på å bli enda bedre til å svømme. Informanten forklarer at test av kompetansemål «svømmedyktig» gjennomføres ved at elevene svømmer 100 meter på magen, deretter 100 meter på ryggen, deretter flyte på ryggen mens de teller til 30 og til slutt dykke for å hente noe på bunnen. Kompetansemålet har ingen tidskrav. Det vil si at elevene kan bruke den tiden de trenger for å klare å gjennomføre kompetansemålet. Kompetansemålet er formulert noe ulikt i læreplanen. I læreplanen står det at elevene skal dykke underveis i svømmingen på magen. Informanten begrunner forskjellen fra gjennomførelsen med beskrivelsen i læreplanen med begrenset tid:

Da mener vi at vi dekker orienteringen (...) av at de kan svømme, orientere seg på mage, rygg (...) og ligge til høyre i banen. (...) Problemet er at vi ikke har tid til å be de flyte i tre minutter. Tre minutter gange tyve elever går ikke på femti

minutter. (...) Klarer du å flyte i et halvt minutt, så klarer du to og et halvt minutt til.

Informanten presiserer at endring i rekkefølgen på komponentene i testen ikke nødvendigvis gjør testen lettere, men mer praktisk å gjennomføre. Elevene blir delt inn i små grupper som gjennomfører testen samtidig, og hovedinstruktøren noterer seg hvilke elever som svømmer i de ulike banene i bassenget. Elevene har navnene sine på badehetten. På denne måten noteres det underveis hvem av elevene som viser måloppnåelse i kompetansemål «svømmedyktig». Dersom en elev for eksempel ikke klarer å flyte i det hele tatt, er eleven per definisjon ikke svømmedyktig. Elevene som ikke får godkjent testen, får prøve på nytt etter de har øvd på ferdigheten de sliter med, dersom det er flere undervisningstimer i etterkant. Hvis undervisningsåret er over, og eleven ikke er svømmedyktig, blir dette notert i statistikken. Svøm Bergen har ikke ansvar for videre oppfølging av elevene etter 4. trinn.

#### 5.2.6 Regler og sikkerhet

Informanten forklarer at instruktørene i NSF er opptatt av god sikkerhet og tydelige regler. Ved undervisningen på 4. trinn har de inkludert livredning som tema, som et tillegg til målet om svømmedyktighet. Reglene for svømmeundervisningen blir presentert for elevene fra start. Alle elevene skal møte ved bassengkanten i starten av timen, med badehette på. De blir informert om regler som å ikke løpe og at det ikke er lov å sprute vann på noen andre eller dukke andre under vann. Det blir gjort rede for dybden i bassengene for å bevisstgjøre elevene på hvor de kan stå og ikke stå, men også hvor de kan hoppe og stupe, og hvor dette ikke er tillatt. Elevene skal alltid gi beskjed til en voksen hvis de skal ut av svømmehallen, for eksempel for å gå på toalettet.

Det er flere risikoelementer som instruktørene er bevisste på. Informanten viser under intervjuet at Bergen kommune har utviklet det de kaller en «Risikoanalyse». Det er gjennomført en analyse som inneholder 22 risikoelementer som kan oppstå under svømmeundervisning. Her beskrives risikoelementene med årsak, konsekvens,

eksisterende tiltak og eventuelt nye tiltak. Et eksempel på risikoelement er fallskader, med personskade som konsekvens. Årsaken kan oppstå ved «våte gulv, våte fliser, hindringer, uoppmerksomme elever, skvalperenner, løping, følger ikke regler, uhell».

Tiltaket er beskrevet slik:

Bergen kommune har laget et regelverk som sendes ut til alle skolene, hvor det fremkommer hvilke regler elevene skal følge. Hovedinstruktørene minner om dette regelverket før undervisningen starter. Hovedinstruktørene sender inn avvik på feil/mangler ved bassengkonstruksjonen.

Her er det også lagt til et nytt tiltak, hvor det gamle tiltaket ikke er tilstrekkelig:

Ved undervisningsstart informerer instruktøren om at det er uakseptabelt med løping i svømmehallen/rundt bassenget. Forklarer hvorfor. Konsekvensen av løping blir ikke leketid på slutten av undervisningen for vedkommende. Hovedinstruktøren videreformidler til de andre instruktørene/lærerne.

### 5.2.7 Levekårsområder

Under intervjuet kommer informanten med en digresjon rundt progresjon hos barn fra levekårsområder med lav inntekt. Informanten nevner at det kan observeres en stor fremgang fra oppstartsuken til underveisvurderingen i uke åtte, hos disse elevene. Skolens ansatte og instruktører kan observere at elever fra ressurssterke hjem, viser høyere kompetanse i starten og blir gradvis flinkere. De har et relativt høyt utgangspunkt sammenlignet med elevene som ikke kommer fra et ressurssterkt hjem, i begynnelsen av svømmeundervisningen. Elever fra mindre ressurssterke hjem viser ofte større progresjon i løpet av året, på grunn av et lavere utgangspunkt. Informanten beskriver elevene som tøffere og mer lærevillige, med en stor utviklingskurve. Ved avslutningen av svømmeundervisningen er måloppnåelsen mellom elevgruppene mer utjevnet, mener informanten.

## 6. Diskusjon

I dette kapitlet diskuteres resultatene opp mot tidligere forskning, og det didaktikk-teoretiske grunnlaget i oppgaven. For å forsøke å gi et svar på problemstillingen vil det først diskuteres kvantitative resultater av svømmedyktighet, og deretter en gjennomgang av undervisningsmodellen «Svøm Bergen». I denne gjennomgangen er det utfordrende å peke på direkte årsakssammenheng mellom faktorer i undervisningen og læringsutbyttet. Ved drøfting og refleksjon med teoretisk utgangspunkt legges det frem seks faktorer som argumenteres for å muligens være de mest essensielle i undervisningen. Sluttvis vil det pekes på hvordan disse faktorene med fordel kan implementeres i svømmeundervisning som gjennomføres av skolen.

### 6.1 Diskusjon av kvantitative resultat

Resultatene fra den kvantitative forskningen viser at undervisningen etter Svøm Bergen-modellen fører til relativt høy andel elever som oppnår kompetansemålet etter 4. trinn i kommunen mellom 2016-2022. En økning i svømmedyktighet var formålet med å innføre samarbeidet mellom skolene i kommunen og de lokale svømmeklubbene. Ifølge statistikken har flere elever lært seg å svømme i løpet av 4. trinn sammenliknet med før samarbeidet med NSF. Det er viktig å påpeke at den kvantitative forskningen er gjennomført av hovedinstruktører som gjennomfører Svøm Bergen-modellen. Ved fremstilling av andre sin data skal man være kritisk til organisasjonenes intensjoner og retorikk. I metodekapitlet går det frem hvordan kvalitetssikringen av data-fremstillingen ble gjennomført. På bakgrunn av dette legger oppgaven frem disse dataene med tiltro til reliabiliteten i statistikken. Statistikken viser noen interessante variasjoner over ulike år. Dette og resten av resultatene skal diskuteres videre, i den rekkefølge de ble presentert i delkapittel 5.1.

Resultatene viser at prosentandel av elever som deltar i test av kompetansemål «svømmedyktig» ligger på mellom 95-100% under datainnsamlingen i sin helhet. Det er med andre ord aldri mer enn 5% av elevene som er med i undervisningen, som ikke deltar på test av svømmedyktighet. Dette er svært positivt. Selv om testing og kartlegging av svømmeferdigheter kan være utfordrende og skremmende for noen

elever, er det svært få som ikke deltar. Resultatet kan peke på at det oppstår et trygt læringsmiljø i svømmeundervisningen, med elever som ikke er redde for å prøve sitt beste og delta i testingen. Det høye antallet deltakelse kan også komme av at ferdighetsprøven i utgangspunktet er obligatorisk for alle elevene på 4. trinn. Grunnene til å ikke delta i testen kan være mange. Eksempel kan være sykdom, reise ved slutten av skoleåret, permanent flytting i løpet av skoleåret, fritak for testing av kompetansemål «svømmedyktig» eller annet fravær. Elever kan dermed være en del av antallet «deltatt i undervisning», men av ulike grunner ikke deltatt i testingen. Dette gjør at resultatene i Tabell 5.1 kan vise høyere antall elever ved måloppnåelse på obligatorisk øvelse 1 til 6 enn antall elever som deltok i test av kompetansemål «svømmedyktig».

Det kan observeres i resultatene fra den kvantitative datainnsamlingen at undervisningsmodellen Svøm Bergen tar utgangspunkt i progresjon. Fra obligatorisk øvelse 1 mot kompetansemål «svømmedyktig» øker vanskelighetsgraden, og måloppnåelser synker tilsvarende. Ved obligatorisk øvelse 1 til 5 som omhandler vanntilvenning, dykk, hopp og flyting viser et overveldende antall elever måloppnåelse «kan». Dette gjelder alle årene 2016-2022. Resultatene viser at det er mellom 91-100% av elevene som viser måloppnåelse i obligatorisk øvelse 1 til 5. Dette betyr at ved slutten av undervisningsopplegget er det svært få elever som er redde for å leke, oppholde seg, eller slappe av i vannet. Det er viktig å tenke over vanskelighetsgraden på de obligatoriske øvelsene og kompetansemålet, når man tar stilling til denne statistikken. Uansett vil denne høye måloppnåelsen være positiv.

Videre i resultatene legges det frem måloppnåelse i obligatorisk øvelse 6. For måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 6 må elevene kunne svømme 12,5 meter på magen, og 12,5 meter på ryggen. Dette gjør at også obligatorisk øvelse 6 kan gi et godt bilde på hvor mange elever som kan svømme, dersom man ikke låser seg til definisjonen av svømmedyktighet. For å vise måloppnåelse «kan» i obligatorisk øvelse 6 må elevene kunne alle delkomponentene i svømmedyktighet definisjonen, men ikke sammenhengende. Mellom vår 2016-2022 var måloppnåelsen «kan» på obligatorisk øvelse 6 på 85-98%. Det er interessant at disse prosentene er høye hvis man anser



overføringsverdien av innholdet i denne øvelsen, over til hverdagslivet. Elevene som «kan» obligatorisk øvelse 6 har opplevd mestring i svømmeferdigheter som er essensielle ved situasjoner i, på og rundt vann som kan oppstå utenfor skolesammenheng. Dette er med andre ord svært gode resultater.

Den største forskjellen fra obligatorisk øvelse 6 til kompetansemål «svømmedyktig», er lengden elevene må svømme sammenhengende. Rammene rundt kompetansemålet er mer fastsatt. Videre viser resultatene at årene elevene har høyest måloppnåelse både i obligatorisk øvelse 6 og kompetansemål «svømmedyktig», er i 2017 og 2020. Dette kan vise til hvor tett disse to kompetansemålene henger sammen. Det er utfordrende å peke på grunnene til at elevene hadde spesielt høy måloppnåelse i 2017 og 2020.

Resultatene viser at 2018, 2021 og 2022 var årene med lavest måloppnåelse «kan» både i obligatorisk øvelse 6 «fremdrift» og kompetansemålet «svømmedyktig». Dette viser måloppnåelse i obligatorisk øvelse 6 og kompetansemålet «svømmedyktig» henger tett sammen, også i nedgang. Nedgangen våren 2018 kan komme av at dette var første året alle 68 skolene i Bergen kommune var inkludert i samarbeidet mellom kommunen og NSF. Med flere skoler inkludert i samarbeidet krevdes det mer organisering og ressurser. Etter våren 2018 økte måloppnåelsen gradvis hvert år mot 2020. Skoleåret 2020/2021 ble i stor grad preget av den globale covid-19 pandemien over hele Norge og verden. På grunn av restriksjoner og stengte svømmehaller ble svømmeundervisningen betraktelig redusert. Dette går tydelig frem i statistikken, da våren 2021 og 2022 er årene med lavest måloppnåelse i flere av kompetansemålene. Hyppighet og kontinuerlig undervisning vises å være viktig for elevenes læring. Når tilgang til bassenget blir redusert, synker måloppnåelsen. Denne oppgaven har tidligere pekt på forskning som viser til faktorer som knyttes positivt til muligheten til å lære seg å svømme (Pharr et al., 2017). Her nevnes tilgang på svømmebasseng som er åpent hele året som en positiv faktor (Pharr et al., 2017). Resultatene viser hvordan stengte svømmebasseng og redusert tid i svømmebassenget går utover elevenes læring. Det er også interessant å reflektere rundt hvordan de årene med lavest måloppnåelse viser at

hele 59% eller mer av elevene ble svømmedyktige. Det overordnede inntrykket av de kvantitative resultatene er svært positivt.

Resultatene viser at fra innføringen av Svøm Bergen-modellen i 2016 og frem til 2022 viser 59-85% av elevene på 4. trinn i Bergen kommune at de er svømmedyktige. For å svare på problemstillingen er dette det mest dekkende resultatet fra datainnsamlingen. Sammenlignet med nasjonale tall kunne 41-53% av elevene på 5. trinn i Norge svømme i 2009, 2013 og 2021 (Norges svømmeforbund, 2021, s. 8). Disse undersøkelsene er utfordrende å sammenligne, da de ikke er gjennomført med samme metode, eller på barn med samme alder. Resultatene i denne oppgaven viser at store deler av elevene på 4. trinn tilegner seg ferdigheter og trygghet i vann etter undervisningsopplegget. Prosjektet kan vise til en statistikk som er generelt høy. Innføringen av outsourcing av svømmeopplæringen i Bergen kommune har ført til at flere elever kan svømme. Første del av problemstillingen i denne oppgaven omhandler hvilke resultater Bergen kommune kan vise til innen svømmedyktighet på 4. trinn. Det kommer tydelig frem at de kan vise til svært gode resultater, med generelt høy måloppnåelse i svømmedyktighet hvert år etter at samarbeidet ble innført.

## 6.2 Didaktiske relasjoner i Svøm Bergen-modellen

Den kvalitative forskningen gir et detaljert innblikk i hvordan svømmeopplæringen er organisert, planlagt og gjennomført. Dette gir oss også mulighet til å analysere hvilke prinsipper, læringsmetoder og teorier som kan ligge til grunn for de valgene som er gjort i undervisningsmodellen til Svøm Bergen. Når undervisningens hva, hvorfor og hvordan skal drøftes, vil dette være å drøfte de didaktiske valgene (Halvorsen, 2008, s. 38-39). Resultatene fra intervjuet viser til en undervisningsmodell med homogene grupper med tanke på ferdighetsnivå. Det kom frem i sitat fra informanten at dette er basert på «grunnleggende svømmepinsipper» og «tradisjon i Norges svømmeskole». Det kan virke som læringsteorier fra pedagogikken og skolens metoder for svømmeopplæring ikke har hatt stor innflytelse på utformingen av undervisningsmodellen i Svøm Bergen. Problemstillingen i denne oppgaven spør hvilke resultater Bergen kommune kan vise til etter outsourcing av svømmeundervisning, og hvordan denne undervisningen er

organisert og didaktisk gjennomført. Oppgaven har vist at Bergen kommune kan vise til høye tall av svømmedyktighet etter at Svøm Bergen-modellen ble innført. Med bakgrunn i det didaktiske teorigrunnlaget i oppgaven vil vi videre ta for oss hvordan undervisningsmodellen Svøm Bergen er gjennomført og organisert innen de seks kategoriene i den didaktiske relasjonsmodellen. Dette brukes til å drøfte hva som er de mest essensielle faktorene i undervisningsmodellen Svøm Bergen, og hva som kan brukes for å øke kvaliteten på svømmeopplæring i skolen. I drøftingen vil også teori rundt undervisningsmetoder og undervisningsprinsipp bli inkludert, i tillegg til relevant tidligere forskning.

### 6.2.1 Mål

Det kommer frem i resultatene at undervisningsmodellen Svøm Bergen i stor grad er basert på målet som skal nås på slutten av 4. trinn. Informanten forklarer at Svøm Bergen ble opprettet for å øke svømmedyktigheten hos elever i skolen. Allerede på 3. trinn starter undervisningen med mål om å bli vanntilvent og trygg i vann. Dette er for å skape bedre forutsetninger for å nå kompetansemålet etter 4.trinn, men også et forebyggende tiltak før sommerferien. Det er tydelig gjennom undervisning og grupperinger at hovedmålet for undervisningen er at elevene skal bli svømmedyktige. Svøm Bergen-modellen viser tydelig bruk av undervisningsprinsippet konkretisering. Undervisningen fokuserer dermed nokså spesifikt på ett kompetansemål. Dette kan argumenteres å være noe begrenset målsetting med stort fokus på prestering. Dersom et mål oppleves uopnåelig for en elev, kan det være negativt for elevens motivasjon. På den andre siden er svømmedyktighet eneste kompetansemål etter 4. trinn i læreplanen i kroppsøving som nevner svømming (Utdanningsdirektoratet, 2020).

I tilleggsinformasjonen kommer det frem i «etablering av pilotprosjektet» at kompetansemål om svømmedyktighet er nevnt som utgangspunktet for undervisningen. Dette viser til hvorfor undervisningen er avgrenset til å omhandle dette målet. Ved å sette et tydelig mål for undervisningen oppstår det en ramme som påvirker de andre kategoriene i relasjonsmodellen. Dette vises for eksempel ved at innholdet består av svømmefaglige ferdigheter, arbeidsmåtene er utformet for å nå målet og

elevforutsetningene evalueres med utgangspunkt i målet. Det utvikles en undervisningsplan med utgangspunkt i et konkret mål. I NSF sin metodikk fremheves planlegging av undervisning som en avgjørende faktor for målrettet og effektiv læring i svømmeundervisning (Madsen et al., 2018, s. 131). Her viser undervisningsmodellen Svøm Bergen en prioritering av undervisningsprinsippet konkretisering. Planlegging av undervisning som mål baserer seg på å finne riktig balanse mellom blant annet problemstilling, organisering, forklaring og instruksjoner (Madsen et al., 2018, s. 131).

For å nå kompetansemålet etter 4. trinn, er det utformet seks konkrete delmål i form av ferdigheter som skal oppnås. På denne måten inneholder undervisningen korte planer for å nå delmålene, som videre utgjør den langsiktige planen for å oppnå kompetansemålet. I undervisningen brukes spesifikke elevaktiviteter for å nå de ulike delmålene. Dette er i tråd med Brattenborg og Engebretsen (2021, s. 113) som mener at målsettinger kan realiseres ved å dele opp og konkretisere hovedmålet. Etableringen av konkrete mål med kortsiktige og langsiktige treningsplaner er vanlig å gjennomføre i svømmeidretten (Madsen et al., 2013, s. 22-25). Svøm Bergen sin praktisering viser med dette eksempelet hvordan undervisningen er basert på NSF sin metodikk. Ved at målet er styrende for innholdet og undervisningsplanene som Svøm Bergen består av, ser man at undervisningen får en tydelig struktur og hensikt. Denne konkrete målsettingen virker å være et styrende kjennetegn for undervisningsmodellen. På bakgrunn av dette vil kortsiktige og langsiktige planer med utgangspunkt i et konkret mål være den første essensielle faktoren ved undervisningsmodellen Svøm Bergen som vi velger å fremheve.

### 6.2.2 Innhold

Innholdet som kategori i relasjonsmodellen er i stor grad påvirket av målet ved undervisningen, elevforutsetningene og rammefaktorene. Progresjonen av innhold i undervisningsmodellen Svøm Bergen er i stor grad basert på tradisjon fra Norges svømmeforbund. På samme måte som NSF utvikler treningsplaner med utgangspunkt i målet (Madsen et al., 2013, s. 22-25), har ansatte som utviklet Svøm Bergen-modellen også utviklet en innholdsplan for å nå svømmedyktighet. Det tydelige målet ved

undervisningen gjør at innholdet i stor grad består av svømmefaglige ferdigheter. Dette innebærer i praksis at undervisningstidene legger opp til læring av vanntilvenning, flyting, dykking, gli og fremdrift. Innholdet viser her tydelig preg av å være basert på NSF sine kjernefunksjoner i svømmeopplæringen (Norges svømmeforbund, u.å.). Elevene starter med innholdet som er treffende for sitt ferdighetsnivå. Innholdet blir vanskeligere ved progresjon. Undervisningen følger en naturlig progresjon som bygger på tilpasset opplæring. Dette kommer også frem i arbeidsmåtene og aktivitetene som undervisningen består av.

Svøm Bergen-modellen fokuserer på crawl- og ryggsvømming i innholdet, med hensikt at flest mulig skal oppnå kompetansemålet. NSF anbefaler crawl- og ryggsvømming fordi svømmeartene har store likhetstrekk i bevegelsesmønster, er naturlige og er lettere å koordinere enn bryst- og butterfly svømming (Madsen et al., 2013, s. 20). Ved en slik prioritering vil elevene lære å svømme med hodet under vann og puste rytmisk, som er en fordel for å bli trygg i vann. Spørsmålet rundt hvilken svømmeart som bør introduseres først er en gjenganger. Stallman med flere (2008) involverer seg i denne diskusjonen. Det argumenteres med at første prioritet er å lære å kjenne kjernefunksjoner som linjeholdning og pusting. Videreføring fra dette gjør det naturlig å gå videre til crawl og ryggsvømming som har linjeholdning som utgangspunkt. De fleste av elevene som har vært en del av undervisningsmodellen Svøm Bergen bruker crawl- og ryggsvømming på test av svømmedyktighet, fordi det er det de har lært. Spørsmålet er om det ville vært høyere måloppnåelse dersom brystsvømming ble prioritert. Modellen Svøm Bergen skiller seg fra svømmeundervisningen i Kristiansand, hvor brystsvømming er førsteprioritet. Hvilken metodikk som fungerer best på svømmeopplæring er vanskelig å vurdere uten datamateriale fra skoler som prioriterer brystsvømming. Det er ikke mulig å utelukke at resultatene av svømmedyktighet kunne vært like gode dersom undervisningsmodellen Svøm Bergen hadde inneholdt brystsvømming.

En annen metodikk for svømmeopplæring, utført i Belgia, kalles Orca certification (Roelandt, 2019). Svøm Bergen og Orca har begge det første stadiet med

vanntilvenning, som handler om å få vann i ansiktet og bli trygg i vann. Orca certification starter tidligere med opplæring på dypt vann. Da har barna lært å holde hodet over vann, selv om de ikke har lært en spesifikk svømmeart. Aktiviteter gjennomføres ofte med utstyr som plattformer, tau og håndtak. Metodikken til Orca kan ha en fordel ved at elevene tidligere er selvstendige på dypt vann, og lærer svømming i et naturlig miljø hvor eleven ikke kan sette beina i bakken. Svøm Bergen praktiserer ingen undervisning på dypt vann før barnet klarer å skape fremdrift.

I tillegg til svømmeferdigheter inkluderer Svøm Bergen sikkerhet og livredning i opplæringen. Selv om livredning ikke er inkludert i kompetansemålet om svømmedyktighet, har Svøm Bergen satt av noe tid til dette i undervisningen på 4. trinn. Ved svømmeopplæring i skolen er det avgjørende å fokusere på sikkerhet for å forhindre drukning og personskader. Elevene lærer også mye om trygghet i vann ved at dette er inkludert i undervisningen (Madsen et al., 2018, s. 132; Utdanningsdirektoratet, 2015). Dette kan føre til at elevene blir mer selvstendige i og rundt vann (Madsen et al., 2018, s. 117).

### 6.2.3 Arbeidsmåter

I undervisningsmodellen Svøm Bergen er progresjon i arbeidsmåter og elevaktiviteter en essensiell faktor. Tanken er at elevene skal arbeide i homogene grupper med medelever på samme ferdighetsnivå, der elevene skal oppleve gradvis vanskeligere aktiviteter etter hvert som de mestrer øvelsene i sin gruppe. I det kvalitative intervjuet gjennomført i denne oppgaven kom det frem eksempel på hvilke konkrete arbeidsmåter som gjennomføres i undervisningen. Informanten delte aktivitetsbanken, som inneholder en beskrivelse av hvilke elevaktiviteter som gjennomføres på ulike nivå (Vedlegg 3). Aktivitetene har egne kolonner som inneholder hvorfor, hvordan og forslag til progresjon fra første undervisningstime og utover. Det kommer frem i resultatene at det er informanten som har utviklet aktivitetsbanken med utgangspunkt i sin erfaring fra Norges svømmeskole. Det fremkommer også at Svøm Bergen-modellen har en tydelig prioritet av progresjon i undervisningen. Det kan diskuteres at en mulig årsak til at aktivitetene fra Norges svømmeskole fungerer med sin hensikt på 4. trinn, er at målet i

skolen og i begynneropplæringen i Norges svømmeskole er til dels likt. Hvis man kan se bort fra den konkrete definisjonen av svømmedyktig fra læreplanen, er målet både i skolens svømmeopplæring og i begynneropplæringen i Norges svømmeskole å lære noen å svømme.

Gruppen som trenger den mest grunnleggende opplæringen er elever som ikke er vandt til å være i vannet eller som er redde for vann. I aktivitetsbanken som instruktørene eller lærerne kan bruke som inspirasjon til elevaktiviteter, kalles denne elevgruppen for «vanntilvenning». På første undervisningstime for vanntilvenning står aktiviteten «beinspark/sprute på hverandre» som et forslag til aktivitet, for å se hvem som tørr å få vann i ansiktet. I denne arbeidsmåten skal noen av elevene sitte på kanten å sparke i vannet med beina, for å sprute vann på elevene i bassenget. Deretter bytter elevene plass. I støttemateriell for svømmeopplæring, utviklet av Madsen med flere (2018) brukes en tilsvarende aktivitet som eksempel. I denne aktiviteten skal elevene spurte vann på en annen i 15 sekunder, uten at eleven snur seg vekk eller tar armene foran ansiktet. For elevene som skal lære seg å dykke og flyte har aktivitetsbanken i Svøm Bergen øvelsen «sjøstjerne» som eksempel ved dag 2. Denne finner vi også i Madsen med flere (2018, s. 46) under progresjonsøvelser for å flyte. Det kom frem i resultatene fra det kvalitative intervjuet at svømmeopplæringen ved Svøm Bergen-modellen, er basert på erfaring og tradisjon fra Norges svømmeskole via Norges svømmeforbund. Disse øvelsene er eksempler på hvordan dette viser seg i praksis. Informanter i en tidligere masteroppgave beskrev arbeidsmåtene som gjennomføres i Svøm Bergen som preget av terping og gjentakelse, med fokus på å oppnå nye ferdigheter (Christiansen, 2018). Dette kan man også se tendenser til i våre resultater.

Instruksjonsmetoden og oppdagende læring er to ulike undervisningsmetoder som brukes for å skape sammenheng mellom mål og undervisning (Rønholt, 2008). Arbeidsmåtene som brukes i Svøm Bergen-modellen har ulik grad av åpen og satt løsning, men i hovedsak har undervisningen et preg av instruksjonsmetoden. I masteroppgaven av Mikalsen (2021) ble det presentert resultat fra svømmeundervisning som viste at de fleste informantene synes at undervisning som la

opp til oppdagende læring var mest lærerik, gøyest og ga mest aktivitet.

Instruksjonsmetoden synes å passe best for elevene med lavere svømmeferdigheter eller som ikke likte å svømme (Mikalsen, 2021). Aktiviteter fra Svøm Bergen-modellen som «sjøstjerne» eller «pil på mage- rull over- pil på ryggen» har en tydelig instruksjon med en satt løsning. En annen øvelse fra aktivitetsbanken er å «flyte som pil på magen», med strake bein som ligger inntil hverandre, armene samlet, strake over hodet, haken inntil brystet og se ned mot bunnen av bassenget. Undervisningsformen i denne og mange andre av aktivitetene er del-metoden, hvor øvelsene deles inn i mindre oppgaver.

Øvelsen «stup og gli» er et forslag ved dag 17 for elevene som kan svømme. I denne øvelsen kan elevene velge om de vil stupe ut i bassenget fra knestående eller stående, og de kan velge om de vil gli eller svømme over til andre siden. Denne øvelsen er et eksempel som gir opplæringen et preg av oppdagende undervisningsmetode, og kan kategoriseres som oppgavestyrte læring. Elevene er styrt av oppgaven, men har frihet til å løse den slik de ønsker innenfor rammene. Tidligere forskning viser at oppdagende læring er fordelaktig, fordi det skaper høy aktivisering, barna synes det er gøy og det tyder på at de lærer mye av å bli undervist på denne måten (Mikalsen, 2021). Basert på intervjuet med informanten ser vi at lek med oppdagende læring opptar liten del av undervisningen, og at det er overvekt av instruksjons metodisk undervisning. Det er likevel noen oppgaver som er mer åpne og utfordrer elevene på å være kreative og som kan kategoriseres under oppdagende læring.

Arbeidsmåtene i undervisningsmodellen Svøm Bergen viser en variasjon i undervisningsmetoder, men en konsekvent prioritering av bestemte undervisningsprinsipp. Mikalsen (2021) peker på at en variasjon av undervisningsmetode kan være en form for tilpasset opplæring. Aktivitetene er i stor grad preget av konkretisering, aktivisering, progresjon, variasjon, individualisering og evaluering. Aktivitetene er konkrete og timene er fylt med ulike aktiviteter fra start til slutt. Ved å fokusere på å evaluere elevene får de individualisert opplæring på sitt nivå, og progresjon deretter. Noen av aktivitetene viser også til samarbeid innad i gruppene,



for eksempel i par. Det er utfordrende å vurdere i hvor stor grad elevene er aktive i undervisningen, men etter resultatene fra intervjuet virker undervisningen å være fylt med aktiviteter fra start til slutt. Ved lav aktivitet vil elevene fryse og dette kan være svært begrensende for læring og motivasjon (Madsen et al., 2018, s. 131).

Med utgangspunkt i tidligere forskning og en teoretisk tilnærming kan det være naturlig å ha en kritisk innstilling til at instruktørene gjennomfører undervisning med det som virker å være en overvekt av instruksjonsmetoden. I denne oppgaven velger vi å fremheve hvordan det didaktiske valget av undervisningsmetode ser ut til å ha påvirket de kvantitative resultatene av svømmedyktighet. Med utgangspunkt i dette tyder det på at undervisningen i stor grad har hatt fordel av å drive undervisning med instruksjonsmetoden. I drøfting av årsak og konsekvens vil det ofte være utfordrende å konkludere at spesifikke faktorer har ført til spesifikke resultater. Til tross for dette hevder vi at instruksjonsmetoden kan være en av faktorene som har ført til at de kvantitative resultatene i denne oppgaven viser til høye måloppnåelser av svømmedyktighet etter innføringen av Svøm Bergen-modellen. Dette argumenterer vi for med bakgrunn i resultatene som viser høy svømmedyktighet i årene Svøm Bergen-modellen er gjennomført, i sammenheng med de kvalitative resultatene som viser undervisningsmetoden. Dette er den andre essensielle faktoren i undervisningsmodellen Svøm Bergen som vi velger å fremheve.

#### 6.2.4 Rammefaktorer

Det kommer frem i resultatene at rammefaktorer virker å ha en avgjørende rolle i utformingen av undervisningsmodellen, og for de kvantitative resultatene. Ved tilleggsinformasjon presentert under det kvalitative intervjuet kom det frem at i etableringen av Svøm Bergen ble tid, bruk av basseng, instruktør, pedagogiske ressurser og gruppeinndeling nevnt som viktige rammefaktorer i undervisningsopplegget. Rammefaktorene kommer også indirekte frem som avgjørende faktorer i resultatene fra intervjuet. Timetallet er relativt høyt. Det kommer frem i resultatene at elevene har en undervisningstime på 50 minutter i uken, i 23 uker på 4. trinn. Informanten mener at noe av det viktigste for høy måloppnåelse er at elevene

kommer ukentlig. Dette kommer også frem i de kvantitative resultatene fra årene som ble rammet av covid-pandemien. Årene som er rammet av pandemien viser tydelig lavere måloppnåelse. På bakgrunn av dette argumenteres det for at hyppighet av undervisningstimer er den tredje essensielle faktoren som Svøm Bergen praktiserer for å oppnå svømmedyktighet.

I Bergen kommune er det elleve svømmehaller som er i bruk i dette samarbeidet. Skolene som deltar på svømmeopplæringen benytter seg som regel av den nærmeste svømmehallen, som vanligvis er rundt fem kilometer unna skolen. Det er positivt at reisetid ikke er en hindring for å komme seg til svømmehallen. Svøm Bergen har gode rammefaktorer, som utnyttes godt. Satsingen på svømmeopplæring i kommunen har lagt grunnlaget for at organisasjonen har muligheten til tett oppfølging, tilrettelagt undervisning og høy faglig kompetanse. Rammefaktorene gjør også at undervisningsopplegget har muligheten til å legge vekt på undervisningsprinsippet individualisering. Resultatene viste at en elevgruppe på 16-30 elever vil ha fire voksne til stede, to fra skolen og to fra NSF. Ved å ha nok voksne og tid til å ha et relativt høyt antall grupper på ulike nivå, får elevene tilpasset opplæring på sitt nivå. Dette er en essensiell del av individualiseringsprinsippet, da læreren får muligheten til å se og veilede elevene individuelt i løpet av undervisningen. Utdanningsdirektoratet krever en voksen tilsynsansvarlig på 15 elever, og at tilsynet må økes ytterligere dersom hensynet til trygghet tilsier det (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). NSF gjennomfører undervisning i svømmeskolen med syv elever per instruktør. For å gjennomføre undervisningen i grupper kommer det frem i resultatene fra intervjuet at voksentetthet vurderes å være en avgjørende rammefaktor for den høye måloppnåelsen Svøm Bergen kan vise til. Derfor argumenteres voksentetthet å være den fjerde essensielle faktoren som Svøm Bergen praktiserer for å oppnå høy svømmedyktighet.

Det kommer også frem i resultatene at Svøm Bergen-modellen i liten grad bruker fysiske hjelpemiddel som hjelper elevene holde seg flytende i svømmebassenget. Synkende ringer, flytende brett, rokkeringer og lignende kan brukes ved noen aktiviteter.

Synkende ringer benyttes når barna skal øve på dykking, flytende brett ved øving på beinspark, og rokkeringer ved øving på svømming under vann. Dette er også et eksempel på hvordan undervisningsmodellen Svøm Bergen er i tråd med hvordan NSF anbefaler grunnleggende svømmeopplæring. NSF anbefaler ikke bruk av armringer og flytebelter, men påpeker at det kan være motiverende å inkludere dykkegjenstander og lignende hjelpemidler (Madsen et al., 2018, s. 143).

### 6.2.5 Elevforutsetninger

Resultatene fra det kvalitative intervjuet viser at ved gjennomføring av undervisning tar Svøm Bergen i stor grad hensyn til elevforutsetninger. Elevforutsetningene innebærer både elevenes svømmeferdigheter, men også deres personlige og kulturelle forutsetninger for videre læring. Elevenes individuelle svømmeferdigheter er utgangspunktet for hvilke læringsaktiviteter de møter til hver undervisningstime. Når elevene utvikler nye ferdigheter vil dette foregå i ulikt tempo. Dette tas hensyn til ved at elevene kan forbli på samme nivå til de viser oppnåelse i aktivitetene. Ved oppstart av undervisningsåret blir kartleggingen av ferdigheter brukt som utgangspunkt for undervisningsaktiviteten de møter videre. Med kjennskap til elevforutsetninger vil man ha bedre muligheter til å kunne variere arbeidsmåter og innhold for å tilrettelegge for tilpasset opplæring. Under resultatene påpeker informanten hvordan elevforutsetningene kan komme frem i undervisningen. For å skille mellom de ulike ferdighetsnivåene i elevgruppen bruker instruktørene gruppenavnene vann, hval, skilpadde, pingvin og selunge. Dette er et tydelig eksempel på hvordan Svøm Bergen er basert på svømmefaglig kunnskap utviklet av NSF (Norges svømmeforbund, u.å). Disse kaller vi homogene grupper basert på ferdighetsnivå.

Elevforutsetninger innebærer at man tar hensyn til at elevene i klassen har ulik bakgrunn, evner, språk og utviklingsnivå. Læreren kjenner elevene bedre enn instruktørene og har derfor hovedansvaret for det pedagogiske rundt svømmeundervisningen. Resultat fra det kvalitative intervjuet viser at når elever har utfordringer så er den ansatte fra skolen til stede i svømmeundervisningen for å

tilrettelegge og hjelpe. Dette kan bidra til at elevene føler seg tryggere, har en bedre opplevelse i vannet og dermed får et bedre læringsutbytte.

En elev sine forutsetninger innebærer også alder. I resultatene kommer det frem at elevene ikke blir testet i kompetansemålet om svømmedyktighet, ved uke en og åtte, fordi det er svært få som har ferdighetene til dette på det tidspunktet. Videre viser Svøm Bergen at det tas hensyn til elevenes alder og forutsetninger ved at formuleringen i kompetansemålene blir forenklet under kartlegging og undervisningen ellers. I resultatet kom det frem et eksempel der eleven skal «øse vann over hodet sitt fem ganger eller sprute vann i ansiktet fem ganger» og øvelsen testes ved at hovedinstruktøren spør «kan du ta hodet under vann?». Dette er et eksempel på hvordan fagleder forenkler formuleringene for å treffe og engasjere elevene bedre. Et annet eksempel på hvordan hovedinstruktøren tar hensyn til elevenes forutsetninger er at ved gjennomføring av test av kompetansemålet har elevene ingen tidspress. Dette kommer frem i resultatene. Elevene har derfor mulighet til å svømme i den hastigheten de ønsker og ferdighetene til. På denne måten kan det argumenteres at Svøm Bergen i stor grad tar hensyn til elevenes forutsetninger på ulike måter.

I tillegg kommer det frem i resultatene at hovedinstruktøren har gjort seg noen refleksjoner rundt elevforutsetninger i forhold til elevene sin sosioøkonomiske status. Det kommer frem at elever fra levekårsområder med lav inntekt ofte viser lavere ferdigheter i starten av svømmeundervisningen. Informanten beskriver disse elevene som tøffe og uredde, med en enorm utvikling i ferdigheter i løpet av året. Dette er i tråd med en norsk undersøkelse som viste at elever med innvandrerbakgrunn (fra ikke-europeiske land) har dårligere svømmeferdigheter (Norges svømmeforbund, 2013, s. 55). Elever som har hatt en oppvekst i ressurssterke norske hjem har i større grad vært eksponert for vann, for eksempel ved feriereiser eller fritidsaktiviteter. Dette kan speiles i hvordan foreldre sine svømmeferdigheter og oppmuntring kan spille inn på barnas mulighet til å lære seg å svømme (Pharr et al., 2017). Informanten mener at forskjellen mellom elevene fra ressurssterke og mindre ressurssterke hjem jevnes ut mot slutten av undervisningen, og at forskjellen er ubetydelig ved test av svømmedyktighet. Dette er

svært positivt, og viser hvordan undervisning som er tilpasset elevenes forutsetninger gjør at de utvikler seg på sine premisser. Svøm Bergen-modellen har gjort det mulig for alle elevene å utvikle ferdigheter i eget tempo, ved å ta hensyn til mangfoldet når gruppeinndelingen ble gjennomført. Inndelingen i homogene grupper basert på ferdighetsnivå virker å være en av de avgjørende faktorene som former undervisningsmodellen Svøm Bergen. Derfor trekkes homogene grupper frem som den femte essensielle faktoren Svøm Bergen praktiserer for å oppnå høy svømmedyktighet.

#### 6.2.6 Vurdering

I løpet av undervisningen på 4. trinn gjennomfører hovedinstruktøren kontinuerlig underveisvurdering. I teorien innebærer dette å ha en dialog med elevene og en observasjon av måloppnåelse. På bakgrunn av observasjonen får elevene tilrettelagt undervisningen til sitt nivå. Svøm Bergen-modellen starter med en vurdering av ferdigheter på innholdet som elevene skal lære videre. Etter åtte uker gjennomfører instruktørene en tilsvarende vurdering. Hovedinstruktørene bruker da et avkrysningsskjema med navnene til hver elev og obligatorisk øvelse 1 til 6. Dette kan også brukes som vurderingsgrunnlag av læreren, da de får tilgang til denne oversikten. På denne måten viser undervisningen høy grad av struktur, som kan argumenteres å falle under en prioritering av undervisningsprinsippet konkretisering. Hovedinstruktørene bruker kartleggingen i hovedsak som grunnlag for inndeling i grupper videre i undervisningen. De siste ukene i undervisningsopplegget gjennomføres test av svømmedyktighet, med utgangspunkt i kompetansemålet i LK20 (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). Dette er sluttvurderingen, og gjennomføres på samme måte, med avkrysningsskjema og loggføring. Undervisningsprinsippet som omhandler evaluering kommer tydelig frem i opplæringen. Evaluering av elevene skjer kontinuerlig, og hovedinstruktørene evaluerer også i hvilken grad innholdet i undervisningen treffer elevenes behov.

Det kan argumenteres at vurderingen av elevene i stor grad er ferdighetsbasert, med fokus på kompetanse. Dette kan gå ut over elevenes motivasjon, dersom elevene opplever at de ikke mestrer de obligatoriske øvelsene. Det er mange elever som finner

testing av ferdigheter utrygt og skremmende, som kan ha negativ innvirkning på elevens motivasjon (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 120). Dette kan være kritikkverdig. Resultatene viser at elevene testes i de obligatoriske øvelsene fra 1 og oppover frem til det viser hvilken ferdighet de sliter med. Dette kan resultere i at elevene opplever fokus på det de ikke får til. På den andre siden vil undervisningsprinsippet om progresjon støtte at det skal være en jevn utvikling av utfordringer i undervisningen. Det kan være å starte med det enkleste, for så å gjøre øvelsene vanskeligere (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 124).

Vurderingsformen virker å i stor grad være i tråd med målet for undervisningen. Målet er at elevene skal *lære* å bli svømmedyktige. Når formålet med vurderingen er at eleven skal lære, kan dette kalles vurdering for læring (Black et al., 2004, s. 10). Videre ser vi at vurdering av eleven er grunnlaget for arbeidsmåtene i undervisningen. Når leder av undervisningen bruker informasjonen fra vurderingen til å endre undervisningen, kalles det formativ vurdering (Black et al., 2004, s. 10). Utdanningsdirektoratet presiserer på sine sider at ferdighetsprøven skal gjennomføres, med alle syv øvelser, slik det fremgår på [svommedyktig.no](http://svommedyktig.no) (Utdanningsdirektoratet, 2021, s. 4-5). Men det går også frem at det ikke er et krav at ferdighetsprøven i sin helhet skal gjennomføres som en test på slutten av 4. trinn. Prøven «kan brukes som del av et pedagogisk opplegg for å sikre progresjon og legge til rette for tilpasset opplæring» (Utdanningsdirektoratet, 2021, s. 5). Ettersom Svøm Bergen kontinuerlig bruker innholdet i de seks obligatoriske ferdighetsprøvene og kompetansemål «svømmedyktig» som grunnlag for undervisningen, tester de bare kompetansemål «svømmedyktig» mot slutten av året. Med bakgrunn i dette hevdes det at undervisningsopplegget Svøm Bergen i stor grad samsvarer med Utdanningsdirektoratet sine retningslinjer når det gjelder vurdering i svømmeopplæringen. For videre veiledning i gjennomføring av ferdighetsprøven viser Utdanningsdirektoratet (2021, s. 5) til [svommedyktig.no](http://svommedyktig.no) sine sider. Det kom frem i resultatene at ved gjennomføring av selve øvelsene fremkommer det noen forskjeller fra nettsiden og Svøm Bergen.

Etter endt undervisning på 4. trinn har skolen ansvar for videre oppfølging av elevene som ikke fikk godkjent ferdighetsprøve om svømmedyktighet. Her er det vanskelig å vite hvilke tiltak som settes inn på ulike skoler, og det vil mest sannsynlig være ulik grad av oppfølging. Hvert år er det elever i Norge som går videre fra ett trinn til neste trinn uten å ha nådd alle kompetansemålene i alle fag. Kompetansemål om svømmedyktighet hevdes her å være spesielt viktig, da det omhandler muligheten til å redde seg selv og andre i livstruende situasjoner. Det er derfor viktig at sluttvurderingen som hovedinstruktørene gjennomfører, brukes aktivt av skolen i etterkant til å gi oppfølging til elevene som trenger det.

#### 6.2.7 Lærerens og instruktørens rolle

Ved kroppsøvingundervisning har vi tidligere vist til at læreren har en spesielt viktig rolle i den didaktiske relasjonen ved undervisning (Segberg, 2008, s. 273-274). Instruktørene gjennomfører undervisningen med kompetanse og erfaring fra NSF. Dette virker i stor grad å prege det svømmefaglige aspektet ved undervisningen. Rutiner som instruktørene tar med seg fra NSF innebærer også regler rundt sikkerhet i bassenget. Instruktørene er opptatt av sikkerhet i forbindelse med undervisningen, og innfører regler fra første uke. Sikkerhet er den viktigste faktor i svømmeopplæring (Madsen et al., 2018, s. 132). I resultatdelen kom det frem at hver undervisningstime starter på land ved bassengkanten, og på starten av undervisningsåret informerer instruktørene om sikkerhetsregler. Reglene inkluderer at det ikke er lov å løpe i svømmehallen og sprute vann på eller dukke noen under vann. I tillegg skal elevene alltid gi beskjed til en voksen hvis de skal ut av svømmehallen for å gå på toalettet. Instruktørene informerer elevene om dybden på ulike deler av bassengene, for å bevisstgjøre dem på hvor de ikke kan stå, og hvor de kan hoppe fra kanten. Her viser Svøm Bergen-modellen hvordan man kan praktisere viktigheten rundt sikkerhet i svømmeopplæring.

Den største forskjellen mellom svømmeopplæringen som gjennomføres i skolen og etter Svøm Bergen-modellen, er at i tillegg til at den pedagogiske læreren så er den svømmefaglige instruktøren tilstede. Det er forskning som viser at til tross for tiltakene gjort ved Regjeringens svømmepakke, er det en pågående mangel av interesse og

entusiasme for svømmeopplæring hos kroppsøvingslærere i skolen (Olstad et al., 2020). Kroppsøvingslærere skal ha faglig og pedagogisk utdanning. En undersøkelse om outsourcing av svømmeundervisning fra Øst-Norge i 2020 viste at kun 43% av kroppsøvingslærerne hadde faglig utdanning (Olstad et al., 2020). Resultatene i denne oppgaven peker på at informanten opplever at svømmeopplæringen under deres modell er svært fruktbar. Det kommer frem at instruktørene er kompetente og selvsikre, og stolte over resultatene de har produsert de siste årene. I tillegg viser de kvantitative resultatene i denne oppgaven at informanten har rett i å være fornøyd med resultatet av undervisningen. Det kom også frem i masteroppgaven til Berg (2017) at instruktører fra den ytre organisasjonen virker å ha mer erfaring og interesse for svømming. Dette gjenspeiler funnene til Olstad med flere (2020) som intervjuet flere instruktører fra tilsvarende organisasjoner. Funnene viste til engasjerte instruktører med høy personlig interesse for svømming. De peker også på at en slik innstilling er svært viktig for at undervisningen skal ha høy kvalitet (Olstad et al., 2020). I tillegg hevdes det at engasjement, glede og rettferdighet har en positiv innvirkning på elevenes motivasjon (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 123). Det finnes ingen grunn for å hevde at kroppsøvingslærere har mindre interesse eller engasjement for svømmeopplæring. Resultatene og tidligere forskning viser at kompetanse og interesse hos underviser fører til høyere kvalitet på opplæringen. På bakgrunn av dette velger vi å trekke frem svømmefaglig kompetanse og interesse hos underviser som den sjette essensielle faktoren som Svøm Bergen praktiserer for å oppnå høy svømmedyktighet.

Det kommer frem i de kvalitative resultatene at instruktørene i stor grad ikke bruker aktivitetsbanken, da de har erfaring med de ulike ferdighetsnivåene fra NSF sine kurs. Dette er et eksempel på hvordan det er lettere for undervisere med høy kompetanse å tilrettelegge elevaktivitetene. Et annet eksempel på kompetansen som instruktørene tar med seg fra kursene kommer frem ved gruppeinndelingen av elevene. Ved å ha kunnskap om nivåinndelingene vann, hval, skilpadde, pingvin og selunge, kan instruktørene kommunisere rundt organisering og delegering av ansvarsområder uten å tydelig snakke om ferdighetene til elevene. Tidligere i oppgaven er det presentert en masteroppgave som fant resultater rundt hvordan instruktørene i Svøm Bergen kan ha



noe manglende pedagogisk kompetanse (Christiansen, 2018). Det vil være utfordrende for instruktørene som utelukkende møter elevene i svømmehallen, å kunne alle sine navn og informasjon om den enkelte. Resultatene i denne oppgaven viser et eksempel på hvordan instruktørene forsøker å være personlig i møte med elevene. Alle elevene skal bruke badehette, med sitt eget navn på. På denne måten kan instruktørene som ikke kjenner elevene, også bruke navn, både når elevene er på land og i vannet. Dette kan bidra til at instruktørene får flere interaksjoner med elevene som er mer pedagogiske.

Outsourcing synes å fungere best når det oppleves at skolen har behov for det (Berg, 2017; Olstad et al., 2021). Dette kan også bidra til å minske risikoen for misfornøyde parter i samarbeidet. Kompetansemålet etter 4. trinn som omhandler svømmedyktighet er et konkretisert mål, som står i kontrast med målene kroppsøvingslærere tidligere har tatt stilling til. Oppgaven har tidligere pekt på hvordan relevante aktører i skolen i stor grad er fornøyd med innføring av dette kompetansemålet (Pedersen, 2018).

Outsourcing av svømmeundervisning har blitt aktuelt i skolen etter at dette kompetansemålet ble innført. Samarbeidet har som hensikt å øke måloppnåelsen hos elevene. Partene i samarbeidet har ulike roller og kan ha ulike prioriteringer. Dette kan skape utfordringer. Til tross for dette er det viktigste for begge parter at elevene skal ha muligheten til å lære seg å svømme (Berg, 2017). Ved å prioritere elevenes utbytte av undervisningen vil det være relevant å sammenligne måloppnåelsen ved skolens- og de ytre organisasjonenes svømmeundervisning. Resultatene i denne oppgaven og studiene vi har vist til peker på at selv om det kan oppstå utfordringer ved outsourcing, så lærer flere elever seg å svømme etter at svømmeundervisningen ble outsourcet til Bergen kommune med Svøm Bergen-modellen. Dette gjør at undervisningsopplegget som de ytre organisasjonene gjennomfører virker å føre direkte til høy måloppnåelse i svømmedyktighet.

En annen fordel som blir nevnt rundt outsourcing er effektivitet og høy kvalitet på undervisningen (Olstad et al., 2020). Bakgrunnen til outsourcing er ofte at det er mangel på svømmefaglig kompetanse hos kroppsøvingslærere (Berg, 2017). Instruktørene med

høy kompetanse innen feltet har i outsourcing ansvaret for undervisningen. Det sikrer et undervisningsopplegg som utvikler elevenes svømmeferdigheter på best mulig måte. Kommunikasjon og samarbeid mellom lærerne og skolen og de ytre aktørene er ideelt for at samarbeidet skal oppleves best mulig (Olstad et al., 2020). Det kreves en tydelig kontrakt med definisjon av arbeidsoppgaver for lærerne som er med i undervisning og planlegging av perioden samarbeidet skal foregå. Ansatte fra skolen må være åpne for innspill fra instruktørene om mest hensiktsmessig svømmeteknisk instruksjon. Tilsvarende må instruktørene gi rom for at lærernes pedagogiske kompetanse blir en naturlig del av undervisningen. Det har kommet frem i en tidligere masteroppgave at instruktørene som gjennomfører Svøm Bergen-modellen, kan ha noe manglende pedagogisk kompetanse (Christiansen, 2018). Ved å samarbeide kan de respektive ekspertområdene til begge partene inkluderes i undervisningen. Med dette som utgangspunkt vil undervisningen ha høyest mulig kvalitet og utbytte av samarbeidet (Olstad et al., 2020).

### 6.3 Utesvømming

Under delkapittelet om tidligere forskning, er det presentert studier som viser viktigheten av at barn lærer og øver seg på å svømme ute. Svømmeopplæringen i Svøm Bergen-modellen inkluderer ikke svømming utendørs. Resultatene viser at dette kommer som en konsekvens av didaktiske valg. Innholdet i undervisningen er styrt av kompetansemålet etter 4.trinn fra læreplanen i kroppsøving (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5-6). I læreplanen i kroppsøving blir ikke utesvømming nevnt som del av noe kompetansemål etter 2. trinn eller 4. trinn. Svømming utendørs kommer først inn etter 7. trinn, da det står i læreplanen at elevene skal kunne «vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann» (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 7). Dette betyr ikke at elevene ikke kan eller bør oppleve utesvømming i skolen før etter 4. trinn, men kan være en mulig forklaring på hvorfor Svøm Bergen-modellen ikke inkluderer utesvømming. I denne oppgaven er det tidligere pekt på en masteroppgave som blant annet er kritisk til at undervisning av kompetansemål etter 7. trinn fra LK06 «trygg ferdsel i, ved og på vann» ikke nødvendigvis inkluderte utesvømming (Ellingsen,

2017). Det kan være en negativ utvikling dersom lærere og instruktører leter etter muligheter til å ikke inkludere utesvømming i sin undervisning rundt et kompetansemål.

I 2013 ble det lagt frem resultater fra en studie som sammenliknet svømmeferdighetene til 11 åringer inne i rolig vann og i simulert åpent vann (Kjendlie et al., 2013, s. 301). Basert på resultatene viser funnene at elevene har vanskeligheter med å reprodusere ferdigheter de lærer seg i svømmebasseng, til ustabile forhold utendørs (Kjendlie et al., 2013, s. 306). Det blir derfor viktig å påpeke denne mangelen ved svømmeundervisningen. Med utgangspunkt i funnene i denne oppgaven kan vi fastslå at undervisningsopplegget Svøm Bergen ikke inkluderer utesvømming. Det er interessant å sette spørsmål om elevene hadde blitt utsatt for mer aktivitet i, ved og på vann utendørs hvis det var skolen som hadde planlagt innholdet for undervisningen. Her vil det ikke være mulig å konkludere med noe, men det er mulig at undervisning som hadde inkludert utendørs svømming hadde forberedt elevene bedre på kompetansemålet som kommer på 7. trinn. Stallmann med flere (2008) stiller seg også kritisk til svømmeopplæring som ikke inkluderer utesvømming. Det fremstilles som en svakhet ved undervisningen hvis opplæringen handler mer om riktig teknikk for å skape fremdrift i bassenget, fremfor sikkerhet og kompetanse (Stallman et al., 2008). De fleste drukningsulykker oppstår utendørs, og ikke i basseng.

Samarbeidet med NSF ble innført i Bergen kommune på bakgrunn av svake svømmeferdigheter, og som et resultat av regjeringens nasjonale satsing på svømmeopplæring. Det kan virke som at et argument for å ikke inkludere utesvømming handler om at svømmeopplæring i seg selv er et tiltak for å forhindre drukning. Med en stor gruppe elever som trenger vanntilvenning og grunnleggende svømmeopplæring, og når målet var svømmedyktighet, var det naturlig å starte inne. Det didaktiske utgangspunktet er påvirket av blant annet rammefaktoren tid. Undervisningen foregår i løpet av totalt 33 undervisningstimer, til sammen på 3. og 4. trinn. Målet var å øke svømmedyktigheten til 80%. Prosentandeler under dette anses som kritisk lavt. Dette påvirket videre innholdet i undervisningen. Undervisningsprinsippet progresjon, som del av kampvise, står sterkt i undervisningsopplegget Svøm Bergen. Fra de kvantitative

resultatene ser vi at utgangspunktet for svømmedyktighet i 2015 var kritisk lavt, og det ble prioritert å sette vanntilvenning og svømmedyktighet som hovedmål.

Til tross for at det hevdes at undervisningen bør foregå inne og ute, for å tilrettelegge for at eleven tilegner seg en forståelse for trygg ferdsel i, ved og på vann tidlig i opplæringen (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet et al., 2017b), vil det være naturlig å starte på det mest grunnleggende nivået og tilrettelegge undervisningen til elevforutsetningene. Videre vil opplegget ha en progresjon som er i takt med hvordan elevenes ferdighetsnivå øker. Det kan argumenteres at med å lære det grunnleggende først, vil elevene ha mye bedre forutsetninger til å mestre utendørs svømmeopplæring fra 5. trinn og senere i livet. Alternativet hadde vært at elever som ikke var vanntilvent skulle bli det utendørs, i mer risikofylte omgivelser. Resultatene i denne oppgaven viser at bakgrunnen for å ikke inkludere utesvømming er rammefaktorer som tid og selve oppdraget til NSF fra kommunen. I tillegg er argumentet at for å kunne svømme ute må elevene først bli vanntilvent og lære de grunnleggende kjernefunksjonene inne. Ved senere årstrinn vil utesvømming være en naturlig del av progresjonen i svømmeopplæring, og er nødvendig for forebygging av drukningsulykker. En optimal ordning ville gjerne inkludert utesvømming i tillegg, for eksempel der elevene som tidlig viser ferdigheter innen fremdrift og svømmedyktighet kan være på en «utegruppe». Da ville disse elevene i enda større grad fått utfordringer på sitt nivå, og bli bedre forberedt til å svømme ute på et senere tidspunkt.

#### 6.4 Implementere faktorer i skolesvømming

Bergen kommune har via samarbeidet med NSF ressursene til å tilby elevene et høyt antall timer svømmeopplæring, med tett oppfølging av voksne per antall elever. Dette vil ikke være mulig for alle skoler i Norge. I Bergen kommune finnes det elleve svømmebasseng som tas i bruk av skolene. Reisetid for elevene er kort, og alle elever i offentlig barneskole på 3. og 4. trinn har tilbud om svømmeopplæring i basseng. I undersøkelser gjennomført av NSF kom det frem at 98% av skoler i Norge tilbyr svømmeundervisning (Norges svømmeforbund, 2021). Den samme undersøkelsen viser også at 8% av skolene har en reisevei som er lengre enn 25 kilometer, og 43%

bruker mer enn 45 minutter på å komme seg til svømmehallen (Norges svømmeforbund, 2021). Dessuten oppgir 37% av lærere i skolen at de er enig at det er vanskelig å lære elevene å svømme, og 87% skulle ønske at det ble satt av flere undervisningstimer til svømmeopplæringen (Norges svømmeforbund, 2021). Slike rammeverk og ressursbegrensninger gjør at det ikke er realistisk for alle skoler i distriktene å ta i bruk presist samme metode og undervisningsmodell som Bergen kommune.

Til tross for dette er det mange elementer ved Svøm Bergen som kan være relevant for svømmeopplæringen generelt i Norge å implementere. I løpet av drøftingen er det trukket frem seks faktorer som argumenteres for å være essensielle ved undervisningsmodellen Svøm Bergen. Med utgangspunkt i disse seks faktorene vil vi videre drøfte om disse kan implementeres i skolens svømmeundervisning, og eventuelt hvordan. Det vil legges vekt på de faktorene som kan implementeres i skolen uten å kreve for mye av skolens ressurser, på grunn av stor variasjon i rammefaktorer på ulike skoler i Norge.

Det første forslaget som skal trekkes frem omhandler hvordan svømmeopplæringen bør være planlagt i løpet av skoleåret, med utgangspunkt i et tydelig mål. Her vil anbefalingen innebære at det utarbeides en konkretisert plan, med fokus på progresjon. Målet vil være svømmedyktighet i løpet av 4. trinn. Ved å starte opplegget med vanntilvenning før sommerferien på 3. trinn, vil elevene være klar for undervisningsopplegget med svømmedyktighet som mål på 4. trinn. Utviklingen av planen krever tid av læreren, men krever lite økonomiske ressurser. Aktivitetsbanken og planen for undervisning som Svøm Bergen består av er mulig å kopiere og bruke i sin helhet (Vedlegg 3). Nettressursen svømmedyktig er også gratis. Dersom man har 23 undervisningstimer å disponere i løpet av 4. trinn anbefales det å bruke Svøm Bergen-modellen i sin helhet, eller man kan tilpasse planen til antall timer man har disponibelt. Denne planleggingen vil gi læreren oversikt over undervisningen sin helhet, i arbeid mot det overordnede målet. Det vil også være svært viktig å lage kortsiktige planer for undervisningen. Dette kan være å sette opp konkrete øvelser og arbeidsmåter for

delmål på veien mot svømmedyktighet. Her vil det være fordelaktig å utforme delmål med utgangspunkt i obligatorisk øvelse 1 til 6 på samme måte som Svøm Bergen. Dette innebærer å starte med vanntilvenning, deretter rette fokus mot å flyte, skape fremdrift og å svømme.

Det andre forslaget som skal trekkes frem for å øke svømmedyktigheten i skolens svømmeundervisning, omhandler undervisningsmetoden. Denne oppgaven har tidligere pekt på hvordan instruksjonsmetoden har fungert fordelaktig i undervisningsmodellen Svøm Bergen. Elevene får tydelig instruksjoner om hvordan øvelser skal utføres og mulighet til å øve så mye som trengs på hvert delmål. Instruksjonsmetoden virker å hjelpe elevene nå delmålene og krav om svømmedyktighet i løpet av begrenset undervisningstid. Med bakgrunn i drøftingen og resultatene i denne oppgaven velger vi å anbefale instruksjonsmetoden ved innlæring av svømmeferdigheter der det er nødvendig, og tillate utforskende og oppdagende læring i tillegg. Formålet med å inkludere oppdagende læring er å holde elevene motivert og engasjert.

Det tredje forslaget som skal trekkes frem for å øke svømmedyktigheten i skolens svømmeundervisning, omhandler hyppighet. I diskusjonen ble hyppighet trekt frem som en essensiell faktor i Svøm Bergen-modellen, og innebærer i den sammenheng at undervisningstimene kommer med omtrent en ukes mellomrom. På denne måten får elevene øvd på ferdighetene på nytt etter kort tid, og det er større sannsynlighet for at de ikke har glemt hva de har lært. Det er mange skoler som praktiserer en fordeling av timene med svømmeundervisning uten å prioritere hyppighet. Erfaringsmessig er det vanlig at på et trinn med fire klasser, har en av klassene en undervisningstime med svømming i uka gjennom halvåret/året. Med denne fordelingen blir det fire uker mellom hver undervisningstime for den enkelte elev. Ved å følge anbefalingen kunne elevene i skolen hatt fordel av å få sine tildelte undervisningstimer i et kortere tidsrom. Dette anbefales for å øke hyppigheten av svømmeundervisningen. Dersom skolen sine rammefaktorer muliggjør for eksempel ti undervisningstimer i svømmehallen per klasse, ville det vært en fordel at hver klasse hadde fått tilrettelagt undervisningstimene ti uker på rad, istedenfor å fordele dem utover året. Denne anbefalingen vil være utfordrende

for kroppsøvingslærere å innføre uten støtte fra skolens ledelse. Oppfordringen går dermed til skolens ledelse og ellers ansvarlige for organisering, om å tilrettelegge svømmeundervisningen med utgangspunkt i hyppighet der det er mulig.

Det fjerde forslaget som skal trekkes frem for å mulig øke svømmedyktighet i skolens svømmeundervisning omhandler voksentetthet. For å dekke nok undervisere til de homogene gruppene elevene er delt inn i, krever dette tiltaket ressurser av skolen. Det er en hard kamp om ressurser mellom fagene i skolen. Kroppsøvingslæreren oppfordres til å kjempe for dette, da voksentetthet hevdes å være en av de avgjørende faktorene i resultatene rundt Svøm Bergen sin undervisning. Dette ser man ved at elevene får tilpasset opplæring på sitt nivå. Flere voksne har mulighet for å veilede elevene på veien mot målet om svømmedyktighet. For eksempel kan assistenter som følger enkeltelever være med i undervisningen som en ekstra voksen. Et annet forslag kan være at ansatte i skolen som trenger timer for å utfylle sin timeplan, prioriterer å være med i svømmeundervisningen fremfor annen undervisning.

Det femte forslaget som skal trekkes frem for å mulig øke svømmedyktighet i skolen sin svømmeundervisning omhandler å dele inn elevene i homogene grupper basert på nivå av svømmeferdigheter. På bakgrunn av diskusjonen anbefales det å implementere en kartlegging av ferdigheter i den første undervisningstimen på 4. trinn. Hensikten er å ha grunnlag for å dele klassen inn i homogene grupper. Skolens rammefaktorer rundt voksentetthet må tas med i betraktning ved utforming av antall grupper. Kartleggingen bør foregå med utgangspunkt i ferdighetsnivå i obligatorisk øvelse 1 til 6. Ved å gjøre det slik har ferdighetene og utviklingen til alle elevene i klassen blitt dokumentert. Kroppsøvingslæreren kan også ha fordel av dette, for eksempel i møte med foreldre. Denne kartleggingen gjør også at alle elevene kan tilhøre en gruppe som har tilnærmet like ferdigheter. Elevene som er redd for vann trenger et trygt miljø, og denne gruppeinndelingen legger til rette for det. Antall grupper innad i en klasse vil variere i stor grad, men det vil med fordel være minimum 3. På denne måten vil undervisningsprinsippet om individualisering bli opprettholdt, ved at elevene får opplæring på sitt nivå. Her er det også mulighet for å samarbeide på tvers av trinn.

Kompetansemålene er formulert til å gjelde for eksempel «etter 4. trinn» og «etter 7. trinn», noe som åpner opp for at elever på tvers av trinn kan ha utbytte av felles undervisning. For eksempel kan elever som virker å slite med å oppnå mål om svømmedyktighet mot slutten av 4. trinn, få delta i svømmeundervisning med lavere trinn. Eller motsatt, dersom elever på lavere trinn viser høye svømmeferdigheter tidlig og ikke blir utfordret på sitt nivå ved ordinær undervisning, kan de med fordel ha undervisning med eldre elever. På denne måten kan kroppsøvingslærerne på for eksempel 1.-4.trinn eller 5.-7.trinn samarbeide med å sette sammen homogene grupper, undervise på samme tid og ha flere voksne tilgjengelig.

Det siste forslaget som skal trekkes frem for å potensielt øke svømmedyktighet i skolen, omhandler kompetanse hos kroppsøvingslæreren. Informantene fra skolen som underviser i svømming i undersøkelsen til Olstad med flere (2020) hevder at de ikke har kompetanse til å hjelpe elevene med å oppnå kompetansemålene. Instruktørene som gjennomfører Svøm Bergen-modellen har kurs og erfaring med svømmeundervisning. En slik kompetanse fører til at instruktørene kan møte elevene på deres ferdighetsnivå og tilrettelegge undervisningen deretter. Det vil være en styrke dersom kroppsøvingslærere med høy kompetanse og interesse for svømming underviser i faget. Læreren kjenner elevene, og har lettere for å gjøre undervisningen pedagogisk. Videre vil vi også oppfordre regjeringen til å prioritere tiltaket i svømmepakken som omhandler økonomisk støtte til å øke den svømmefaglige kompetansen hos kroppsøvingslærere. Dette er i tråd med funnene fra undersøkelsen gjennomført på østlandet, som fremhever at kurs for kroppsøvingslærere, profesjonell utvikling via ulike samarbeid, og utvikling av strategier for å måle kvaliteten på svømmeopplæringen er faktorer som kan forbedre svømmeundervisningen ved skoler som har engasjerte og erfarne kroppsøvingslærere (Olstad et al., 2020). Det oppfordres til at de som skal undervise i svømming engasjerer seg og tar ansvar for å holde seg faglig oppdatert. Dette kan være for eksempel ved å bruke nettressursen hyppig, benytte seg av andre som kan faget, og sette seg inn i svømmeopplæringen. Kompetanseheving er et tiltak som krever økonomiske ressurser, og her oppfordres skoleledelsen til å prioritere dette om mulig.



## 6.5 Potensielle begrensninger i oppgaven

Ved å inkludere kvalitative og kvantitative data i denne oppgaven var målet å få en så dekkende som mulig beskrivelse av hvordan outsourcing av svømmeopplæringen har fungert. I arbeidet med oppgaven kommer det frem nye problemstillinger og interessante spørsmål som blir vanskelig å besvare med grunnlaget i datainnsamlingen. Videre vil vi derfor legge frem noen refleksjoner rundt hvordan oppgaven kunne vært styrket, og hvilke svakheter som har kommet frem underveis i arbeidet.

Det ville styrket oppgaven å for eksempel gjennomføre et kvalitativt intervju med en eller flere kroppsøvingslærere. Det ville det vært interessant å både intervju kroppsøvingslærere som har erfaring med en ytre organisasjon som har tatt over store deler av svømmeopplæringen, og lærere som ikke har det. Ved å intervju kroppsøvingslærere som har opplevd slik outsourcing, hadde det vært mulig å få innblikk i hvilke refleksjoner læreren har rundt dette. Dette kunne belyst eventuelle utfordringer eller spesifikke faktorer som oppleves positive. Her vil det muligens være svært ulike meninger om outsourcing av svømmeundervisningen, men ved flere intervju kunne det også vært mulig å finne noen felles faktorer. Ved å intervju en kroppsøvingslærer som ikke har tatt del i et tilsvarende samarbeid ville det vært interessant hvordan vedkommende selv gjennomfører svømmeopplæringen. Det hadde da vært mulig å få innblikk i hvordan kroppsøvingslærere tolker kompetansemålet om svømmedyktighet etter 4. trinn, hvordan testingen eventuelt gjennomføres og hvordan de opplever måloppnåelse av svømmedyktighet. I et slikt tilfelle ville en sammenligning av undervisningen og resultatene vært svært interessant. Videre hadde det også vært svært interessant å ha kvantitative data på hvor stor andel av 4. trinn som er svømmedyktig på nasjonalt nivå. Undersøkelser som er gjort på dette er gjennomført på 5. trinn, med ulik forskningsmetode enn i denne oppgaven (Kjensli, 2013). I tillegg er det relevant å påpeke at denne oppgaven er noe begrenset til Vestlandsregionen og Bergen, med tall som ikke er generaliserbare for Norge, ettersom gjennomføringen av denne undervisningsmodellen er lokal. Dette begrenser relevansen for mindre byer og kommuner. Til tross for dette skal det fremheves at undersøkelsen legger frem kvantitative data som inneholder testing av over 16 000 elever over flere år.

Videre vil det være relevant å peke på at både det kvantitative og kvalitative datamaterialet kommer fra kilder som arbeider med Svøm Bergen- modellen. Selv om vi har tatt stilling til undersøkelsenes reliabilitet og validitet, vil det være relevant å reflektere rundt de resultatene som kom frem. Det kan være utfordrende for å selv se hvordan man kan gjøre ting på en bedre måte, og det er mulig å se en såpass positiv tendens i resultatene at man kan bli skeptisk. Kanskje resultatene er preget av at informantene jobber tett med dette undervisningsopplegget nesten hver dag, og dermed fokuserer i stor grad på det positive. Det er gjort et forsøk i denne oppgaven på å gi et nyansert bilde av hvordan outsourcingen fungerer, ved å trekke frem både positive og negative aspekter, men det ville vært kritikkverdig å tenke at resultatene ikke er preget av informantens positivitet. Ved å trekke inn tidligere forskning på området, og i diskusjonsdelen knytte undervisningsmodellen til ulike teorier, har vi forsøkt å også være kritisk.

I diskusjonen blir det også problematisert hvor utfordrende det er å konkludere med at det er faktorene ved undervisningsmodellen Svøm Bergen, som gjør at elevene får høy måloppnåelse i svømmedyktighet. Å komme frem til gode forklaringer på hvorfor noe har skjedd er den vanskeligste delen av forskning (Nyeng, 2012, s. 144). Selv om vi kan peke på mulige og svært sannsynlige årsaker til at noe har skjedd, vil det alltid ligge bakenforliggende årsaker som er grunnvilkår for at hendelsen kunne forekomme (Nyeng, 2012, s. 144). I denne oppgaven kan det være at elevene i Bergen kommune i stor grad har hatt god svømmeopplæring før 2015, sammenlignet for eksempel med resten av Norge. Det kan også være at det er et flertall av elever i Bergen kommune som kommer fra familier av høy sosioøkonomisk status enn det som er vanlig i resten av Norge. Slik bakenforliggende årsaker og deres tilknytning til utfallet er svært utfordrende å finne. Det gir oppgaven en svakhet at det ikke er mulig å konkludere med hvorfor det er svært mange elever som oppnår mål om svømmedyktighet i Bergen kommune, men det er gjort et forsøk på å trekke frem de mest sannsynlige faktorene.

## 7. Oppsummerende avslutning

I denne oppgaven er det undersøkt og diskutert svømmeopplæring i skolen, med fokus på outsourcing. Oppgaven har innledningsvis poengtert viktigheten av å kunne svømme, og hvordan svømmeopplæringen i den norske skolen har utviklet seg gjennom historien. Oppgaven viser også til at det er flere grunner til å stille spørsmål om svømmeopplæringen i landet. Nysgjerrighet rundt hvordan svømmeopplæringen i Bergen kommune ble gjennomført, skapte et ønske om å skrive masteroppgaven rundt dette temaet. Vi visste at det var instruktører fra en ytre organisasjon som underviste i skolens svømmeundervisning. Denne undervisningsmodellen, som kalles Svøm Bergen, ønsket vi å undersøke nærmere. Problemstillingen stilte spørsmål ved hvilke resultater Bergen kommune kan vise til innen svømmedyktighet hos elever på 4. trinn, etter at svømmeopplæringen ble outsourcet i 2015, og hvordan denne svømmeundervisningen har blitt organisert og didaktisk gjennomført.

De kvantitative funnene i oppgaven viser at elever på 4. trinn har høy måloppnåelse av svømmedyktighet. Resultatene fra kvalitativt intervju viser hvordan Svøm Bergen-modellen er organisert og didaktisk gjennomført. I diskusjon av resultatene, teorien og den tidligere forskningen drøftes det frem seks faktorer som argumenteres for å være essensielle for å oppnå høy måloppnåelse. Disse er å utvikle kortsiktige og langsiktige planer med utgangspunkt i et konkret mål, bruk av instruksjonsmetoder ved innlæring av svømmeferdigheter, hyppighet av undervisningstimer, voksentetthet, homogene gruppeinndelinger med utgangspunkt i ferdighetsnivå og høy kompetanse og interesse for faget hos underviser. Med utgangspunkt i disse faktorene legges det frem seks forslag om tiltak som svømmeundervisningen i skolen kan ha en fordel av å implementere for å øke svømmedyktigheten hos elever på 4.trinn. Disse tiltakene vil kreve ulik grad av ressurser fra skolen og lærerne.

### 7.1 Veien videre

For videre forskning på dette området ønsker vi å oppfordre til å fortsette og dokumentere, intervju og grave om hvordan outsourcing av svømmeundervisning fungerer og hvilke konsekvenser som kan følge. Her er det viktig å både ha et kritisk og

åpent blikk, da det vil være positive og negative faktorer som kan fremkomme. For eksempel ville det vært interessant å undersøke nærmere tidsbruken av reising frem og tilbake der svømmeopplæringen foregår. Dette kan innebære å se hvordan skolen tilrettelegger for at svømmeundervisningen skal få plass i timeplanen. Går tidsbruken ut over andre undervisningsfag i skolen? Det vil også være lærerikt å se på andre større eller mindre utfordringer ved outsourcing av svømmeopplæring som kan oppstå. I denne oppgaven har vi valgt å trekke frem et fåtall av kritikkverdige punkter, og fokusert på hva som fungerer hensiktsmessig for målet om svømmedyktighet. Ved å forske på hvilke faktorer som eventuelt påvirker svømmeundervisningen negativt, kunne det blitt lettere å unngå disse fallgruvene. Med en slik undersøkelse kunne svømmeundervisningen videre fått en positiv utvikling, ved å minimere og forhindre faktorer som stagnerer arbeidet mot målet om svømmedyktighet.

Det ville vært interessant å undersøke effekten av å innføre de seks forslagene som er anbefalt i denne oppgaven, i skolens svømmeundervisning. Da kunne det vært relevant å kartlegge elevens svømmedyktighet før og etter innføringen av disse forslagene. Dersom kroppsøvingslærere hadde gjennomført undervisning med utgangspunkt i disse anbefalingene, hvordan ville det påvirket elevenes svømmedyktighet? Det finnes et pågående doktorgradsarbeid av Jon Sundan, som blant annet utarbeider et standardisert skjema for testing av svømmedyktighet hos elever på 4.trinn (Sundan, 2021). Det vil være interessant å se resultatene av dette arbeidet, og hvordan det kan påvirke skolens svømmeopplæring. Vi ønsker derfor å avslutte denne oppgaven med å oppfordre til videre forskning på svømmeopplæringen i skolen.

## 8. Litteraturliste

Anderson, D. I. & Rodriguez, A. (2014). Is there an optimal age for learning to swim? *Journal of motor learning and development*, 2(4), 80-89.

<https://doi.org/10.1123/jmld.2014-0049>

Berg, P. R. (2017) *Bør svømmeundervisning outsources? En kvalitativ undersøkelse om ekstern arbeidskraft i kroppsøving* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Brage. [https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2447695/Masteroppgave%20Pernille%20Ravn%20Berg\\_PP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2447695/Masteroppgave%20Pernille%20Ravn%20Berg_PP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bergen kommune. (2016). *Idrettsplan 2010-2019*. Byrådsavdeling for kultur, næring og idrett.

[https://issuu.com/ninairenoverberg/docs/idrettsplan\\_bergen\\_kommune\\_2010-2019](https://issuu.com/ninairenoverberg/docs/idrettsplan_bergen_kommune_2010-2019)

Bergen kommune. (2017) *Idrettsplan 2017-2027*.

[Idrettsbyen Bergen aktiv og attraktiv for alle.pdf \(extend.no\)](https://www.extend.no/Idrettsbyen_Bergen_aktiv_og_attraktiv_for_alle.pdf)

Bjørndal, B. & Lieberg, S. (1978). *Nye veier i didaktikken? : en innføring i didaktiske emner og begreper*. Aschehoug.

Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B. & William, D. (2004). Working Inside the Black Box: Assessment for Learning in the Classroom. *The Phi Delta Kappan*, 86(1), 8-21. <https://doi.org/10.1177/003172170408600105>

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2021). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (4. utg.). Cappelen Damm akademisk.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Byrne, D. (2022) A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Qual Quant*, 56, 1391–1412.

<https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>

Christiansen, T. (2018). *Innføring av nye kompetansekrav i svømming – erfaringer fra skoleledere, lærere og elever* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet]. HVL Open. [https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2502962/Masterthesis\\_Christiansen.pdf?sequence=1](https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2502962/Masterthesis_Christiansen.pdf?sequence=1)

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag.

Ellingsen, F. M. (2017) *Fra læreplan til praksis- en casestudie av undervisning i våtdrakt* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet]. HVL Open. [https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2481377/Masterthesis\\_Ellingsen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2481377/Masterthesis_Ellingsen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Ertesvåg, F. (29/05/2015). *Trond Giske (Ap) stuper ut i svømme-debatten: Regjeringens svømme-mål: – Mangler fem ord som vil redde liv.* <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/49z99/trond-giske-ap-stuper-ut-i-svoemme-debatten-regjeringens-svoemme-maal-mangler-fem-ord-som-vil-redde-liv>

Ertesvåg, F. (22/07/2022). *Store svømme-forskjeller: Vi har tatt tak*

<https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/y4AK0E/store-svoemme-forskjeller-vi-har-tatt-tak>

Espeland, M., Arnesen, T. E., Grønsdal, I. A., Holthe, A., Sømoe, K., Wergedahl, H. & Aadland, H. (2013). Skolefagsundersøkelsen 2011- Praktiske og estetiske fag på barnesteget i norsk grunnskule. (HSH-rapport 2013/7).

<https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/152148/Rapport.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Halvorsen, E. M. (2008). *Didaktikk for grunnskolen : Fellestrekk og særdrag i et fagdidaktisk mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.

Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave). Cappelen Damm Akademisk

Johannessen, A. (2009). *Introduksjon til SPSS* (4.utg). Abstrakt forlag as.

Kirke-, undervisnings- og forskningsdepartementet. (1996). Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen.

<https://www.nb.no/items/f4ce6bf9eadeb389172d939275c038bb?page=0&searchText=l%C3%A6replanverket%20for%20den>

Kjendlie, P. L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., & Stallman, R. K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(4), 301-312.

<https://doi.org/10.25035/ijare.07.04.04>

- Kjensli, J. (2013, 3. mai). *Undersøkelser om svømmedyktighet*. Svømming.  
<https://svomming.no/nyheter/undersokelser-om-svommedyktighet/>
- Kunnskapsdepartementet. (2016). Bedre svømmeopplæring Pressemelding nr: 73-16. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/bedre-svommeopplaring-iskolen/id2509337/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017, 8. juni). *Regjeringens svømmepakke; Skal gjøre det lettere å gi god svømmeopplæring til elevene*. Regjeringen.  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/skal-gjore-det-lettere-a-gi-godsvommeopplaring-til-elevene/id2555978/>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk
- Løkås, M. T. (08.07.2018) *Det er utrolig artig å se hvor trygge de er blitt i vannet*. Private barnehagers landsforbund.  
<https://www.barnehage.no/forebygging-svomming/det-er-utrolig-artig-a-se-hvor-trygge-de-er-blitt-i-vannet/126228>
- Madsen , Ø., De Faveri, T. & Norges svømmeforbund (2013). *Svømmetrening*. (4.utg) Bodoni forlag.
- Madsen , Ø., Irgens, P. & Norges svømmeforbund (2018). *Slik lærer du å svømme*. (5.utg). Bodoni forlag.
- Mikalsen, R. (2021) *Hvordan opplever elevene og lærerne oppdagende – og instruerende læring for å oppnå kompetansemålene i svømming etter 4. trinn?* [Masteroppgave, Nord universitetet]. Nord open.  
<https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2771689/MikalsenRoy.pdf?sequence=1>



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Institutt for idrett, kosthald og naturfag & Høgskulen på Vestlandet (2017a). *Svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen*. Svømmedyktig.

<https://svommedyktig.no>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Institutt for idrett, kosthald og naturfag & Høgskulen på Vestlandet (2017b). *Trygg ferdsel i, ved og på vann. Utendørs opplæring*. Svømmedyktig

<https://svommedyktig.no/ressurser/trygg-ferdsel-i-ved-og-pa-vann/>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Institutt for idrett, kosthald og naturfag & Høgskulen på Vestlandet (2017c). *obligatorisk øvelse*. Svømmedyktig

<https://svommedyktig.no/ressurser/obligatorisk-ferdighetsprove/>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Institutt for idrett, kosthald og naturfag & Høgskulen på Vestlandet (2020, juni). *Trygg opplæring i svømming, selvberging og livredning i kroppsøving og ved bading i skolen regi*. Svømmedyktig

<https://svommedyktig.no/globalassets/dokumenter/trygg-opplaring-i-svomming-selvberging-og-livredning.pdf>

Norge Kirke- og undervisningsdepartementet Normalplannemnda. (1957). Normalplan for byfolkeskolen [1939]. Aschehoug.

<https://www.nb.no/items/a772fcd5e1bbfb3dcb3b7e43d6ccc60?page=0>

Norge Kirke- og undervisningsdepartementet. (1974). Mønsterplan for grunnskolen: bokmål. Aschehoug.

<https://www.nb.no/items/27717cffb91e04bca5ed6b5f90ec1034?page=0>

Norge Kirke og undervisningsdepartementet. (1987). Mønsterplan for grunnskolen: M87. Kirke- og undervisningsdepartementet. Aschehoug.  
<https://www.nb.no/items/2aef891325a059851965d5b8ac193de5?page=3>

Norge Livredningsforbund. (u.å) *Om oss*  
<https://www.livredning.no/omoss>

Norges Riksringkasting (2015, 22.februar) *Kunnskapsministeren Torbjørn Røe Isaksen vil heve svømmenivået blant minoritetsbarn* [Video]. Nrk.  
[https://www.nrk.no/video/kunnskapsminister-torbjorn-roe-isaksen-vil-heve-svommenivaaet-blant-minoritetsbarn\\_198934](https://www.nrk.no/video/kunnskapsminister-torbjorn-roe-isaksen-vil-heve-svommenivaaet-blant-minoritetsbarn_198934)

Norges Svømmeforbund. (2013). *Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5. klassesertrinn – 2013*. Gjensidigestiftelsen og Norges svømmeforbund [https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/02/Unders%C3%B8kelse\\_sv%C3%B8mmedyktighet\\_2013.pdf](https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/02/Unders%C3%B8kelse_sv%C3%B8mmedyktighet_2013.pdf)

Norges Svømmeforbund. (2016). *Svøm Bergen- Et samarbeid mellom Norges svømmeforbund og Bergen kommune*.  
[https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/04/Sv%C3%B8m\\_Bergen\\_Kompetansehelga.pdf](https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/04/Sv%C3%B8m_Bergen_Kompetansehelga.pdf)

Norges Svømmeforbund. (2021). *Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5.klasse*. Norges svømmeforbund og Redningsselskapet.  
<https://svomming.no/wp-content/uploads/2013/05/RAPPORT-Svommeformbundet.pdf>

Norges Svømmeforbund. (u.å). *Stegene i opplæringsstigen*.  
<https://www.tryggivann.no/>

- Nyeng, F. (2012). *Nøkkeltbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Fagbokforlaget
- Olstad, B. H., Berg, P. R. & Kjendlie, P. L. (2020). "Outsourcing Swimming Education—Experiences and Challenges" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18010006>
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Pedersen, K. H. (2018). *Implementering av de nye kompetansekravene i svømmeopplæringen – fra sentralt til lokalt forvaltningsnivå* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet]. HVL Open. [https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/25034/Masterthesis\\_Pedersen.pdf?sequence=1](https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/25034/Masterthesis_Pedersen.pdf?sequence=1)
- Pedersen, T. P. (2019, 5.juli) "Svøm Fredrikstad- til alle kommunens elever". Dagsavisen. <https://www.dagsavisen.no/demokraten/nyheter/2019/07/05/svom-fredrikstad-til-alle-kommunens-skoleelever/>
- Pharr, J., Irwin, C., Layne, T. & Irwin, R. (2018) Predictors of Swimming Ability among Children and Adolescents in the United States. *Sports*, 6(1) 0-11.  
<https://doi.org/10.3390/sports6010017>
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblick : innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Høyskoleforlag.

- Roelandt, F. (2019) "From Treading Water to Swimming Uphill: A Comprehensive and Innovative Assessment Program for Teaching Swimming in Belgian Primary Schools". *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(4). <https://doi.org/10.25035/ijare.11.04.04>
- Rønholt, H. (2008). Dannelse og kompetence. I Rønholt, H. & Peitersen, B. (red.) *Idrættundervisning: En grundbog i idrætsdidaktik* (2.utg.). (s. 40-130). Museum Tusulanums forlag.
- Røys, H., Gjørund, P. & Huseby, R. (2007). *Didaktikk i skolen*. Damm.
- Segberg, U. (2008). Fagdidaktikk i kroppsøving. I E.M. Halvorsen (red.) *Didaktikk for grunnskolen: Fellestrekk og særdrag i et fagdidaktisk mangfold* (s. 262-282). Fagbokforlaget.
- Skodje, M. (2022, 27. september). *Styrker undervisningen med flere proffe svømmere*. NRK. <https://www.nrk.no/rogaland/stavanger-og-bergen-styrker-svommeundervisningen-med-flere-proffe-svommere-1.16110580>
- Stallman, R. K., Junge, M. & Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(4), 372-382. <https://doi.org/10.25035/ijare.02.04.11>
- Statistisk sentralbyrå. (u.å.) *Historisk statistikk*. [Statistikk] [https://www.ssb.no/a/histstat/tabeller/4-12.html?fbclid=IwAR046a107QtDWjv6fziK4byIPj2pvBUEPil\\_mY6IANQ\\_d60-pM0EjnuWSK4](https://www.ssb.no/a/histstat/tabeller/4-12.html?fbclid=IwAR046a107QtDWjv6fziK4byIPj2pvBUEPil_mY6IANQ_d60-pM0EjnuWSK4)
- Sundan, J. (2021, 5.mai) *Doktorgradsarbeid*. Livredning. <https://www.livredning.no/post/doktorgradsarbeid>

- Sæle, O.R.O. & Hallås, B.O. (2020). *Kroppsøving i femårig lærerutdanning : skolefag, profesjonsutvikling, forskning*. Gyldendal.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2012). *Læreplan i kroppsøving* (KRO1-03). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2006.  
<https://data.udir.no/kl06/KRO1-03.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2015a). *Læreplan i kroppsøving* (KRO1-04). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2006.  
<https://www.udir.no/kl06/kro1-04>
- Utdanningsdirektoratet. (2015b). *Svømme- og livredningsopplæring. Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen*.  
[http://skolesvommen.no/wp-content/uploads/2012/10/Udir\\_svomme\\_livredding\\_net.pdf](http://skolesvommen.no/wp-content/uploads/2012/10/Udir_svomme_livredding_net.pdf)
- Utdanningsdirektoratet. (2015c, 14.januar). *Høring om justering av kompetansemål om svømming i kroppsøvingfaget*.  
<https://hoering.udir.no/Hoering/v2/19>
- Utdanningsdirektoratet. (2015d, 15.august). *Endringer i faget kroppsøving Udir-8-2012*. <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-oppleringen/Udir-8-2012/?depth=0&print=1#34-Endringer-i-kompetansemal->

Utdanningsdirektoratet. (2016). *Forslag til ferdighetsprøve i svømming på barnetrinnet*. <https://hoering.udir.no/Hoering/v2/67>

Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplanen i kroppsøving (KRO01-05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-1k20/KRO01-05.pdf?lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2021). *Vurdering i kroppsøving – elevenes innsats, individuelle forutsetninger og bruk av tester*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/vurdering-i-kroppsoving/#a161694>

Utdanningsdirektoratet. (u.å.) *Svømme og livredningsopplæring. Obligatorisk øvelse i svømming*. <http://skolesvømming.no/vedlegg/udir-ferdighetsprover-20190910.pdf>

Ydstebø, H., Myklebust, A. & Kepple, K. (2018). "Bare i vannet er jeg normal". *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 74-81  
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-08>

## Bekreftelse - bruk av delt materiale om Svøm Bergen

Det bekreftes at studentene Ragnhild Wiik og Amalie Thorstensen ved Høgskolen Vestlandet i forbindelse med sin masteroppgave i emnet MGUKØ550 «Masteroppgåve – Kroppsøving» om svømmeopplæring, kan nytte delt materiale fra Bergen kommune.

- Dokumenter som er delt omfatter:
- Bergen kommunes bestilling til NSF på det første pilotprosjektet
- Presentasjon av Svøm Bergen for lærere som skal delta i undervisningen
- Oversikt over resultatoppgåve i Svøm Bergen – aggregerte tall
- Informasjonsbrev til skolene om Svøm Bergen
- Invitasjon til skoler til informasjonsmøte og livredningsprøve Svøm Bergen
- Eksempel på skolerute for Svøm Bergen
- Ansvarsavklaring mellom skoler, Etat for idrett og leverandør i Svøm Bergen
- Ranselpost til elever
- Undervisningsopplegg på 3 ulike nivå. Dette brukes av skoleansatte som underviser i svømming. Instruktørene forventes å planlegge egen undervisning.

Med vennlig hilsen

[Redacted signature]

Bergen kommune  
Postboks 7700 | 5020 Bergen

## Vedlegg 2 - Informasjonsskriv om å delta i prosjektet

### Informasjonsskriv om å delta i prosjektet: Vil du delta i forskningsprosjektet "Svømmeopplæring i grunnskolen"

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å belyse Svøm Bergens positive fremgang i svømmeundervisning i skolen, og utforme et undervisningsopplegg til skoler som ikke har samme ressurser til å delegere svømmeundervisning til en ytre organisasjon.

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg. Prosjektet varer fra septemer 2022- 16. mai 2023.

#### **Formål**

Forskningsprosjektet er en masteroppgave som inngår i studiet Lektorutdanning i kroppsøving og idrett ved HVL- Høgskulen på vestlandet. Formålet med undersøkelsen er å kartlegge innhold og organisering i svømmeundervisningen som foregår innen svøm bergen.

Hvilken erfaringer du har med svømmeopplæring i svøm bergen, og dine oppfatninger av hva som fungerer.

Dine begrunnelser, erfaringer og innspill i forhold til muligheter, utfordringer og eventuelle begrensninger vil kunne gi verdifull kunnskap om hvordan svømmeundervisning i skolen legger til rette for kunnskap og kompetanse omkring svømme- og livredningsopplæring, og hvilke utfordringer opplæringen står ute for. Prosjektet ønsker også belyse hvilke tanker og erfaringer du har om læreplanmålene knyttet til svømme- og livredningsopplæringen, og eventuelt hvilke begrensninger du opplever i realiseringen av disse målene.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet Institutt ansvarlig for prosjektet. Veileder på dette prosjektet er førstelektor Michael Grasdalsmoen.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du blir spurt om å delta i dette prosjektet da du er fagleder i Etat for idrett og hovedinstruktør i Ado arena.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du stiller til et personlig intervju som vil ha en varighet fra 50 minutter avhengig av intervju besvarelsene. Intervjuet vil innebære spørsmål om svøm bergen med tanke på organisering og innhold, og erfaring med, realiseringen av målene om svømmedyktighet etter 4.trinn. Vi tar lydopptak og notater fra intervjuet, som vil bli transkribert, og til slutt slettet. Din tittel som fagleder i etat for idrett og hovedinstuktør i ado vil bli inkludert i teksten.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Din arbeidsstilling vil komme frem i oppgaven og vil være indirekte identifiserbar.

- Det er kun oss(studenter) og veileder som vil ha tilgang til dine opplysninger frem til prosjektslutt.

#### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes innen slutten av mai. Etter endt forskningsprosjekt vil alle innsamlede data bli slettet.

#### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,

å få rettet personopplysninger om deg,

få slettet personopplysninger om deg,

få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine Personopplysninger.

#### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra HVL ved Institutt for idrett, kosthald og naturfag har NSD – Norsk senter for



forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

**Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

• Institutt for Idrett, kosthald og naturfag - HVL Michael (tlf.

55587614 eller e-post: Michael.Grasdalsmoen@hvl.no) eller student Amalie Thorstensen (tlf.

95437436 eller e-post: [amalietho@hotmail.com](mailto:amalietho@hotmail.com) ) og Ragnhild Wiik (tlf. 95402361 eller e-post:

Ragnhild\_wiik@hotmail.com)

Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen (e-post: [personvernombud@hvl.no](mailto:personvernombud@hvl.no))

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på e-post ([personvertjenester@nsd.no](mailto:personvertjenester@nsd.no))

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig Michael Grasdalsmoen

Student Amalie Thorstensen og Ragnhild Wiik (Forsker/veileder)

AT

RW

Samtykkeerklæring

Jeg samtykker at jeg vil bli indirekte identifiserbar (Hvis ja, merk avkryningsboksen).

X

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “Svømmeopplæring i grunnskolen”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i et intervju som vil bli tatt opp ved hjelp av lydopptaker. Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. slutten av mai 2023.



----- (Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3 - Aktivitetsbank

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/vanntilvenning/vannfølelse

DAG 1

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
«Epler og pærer»	Se hvem som kan gå under vann/ hvem som ikke kan	Elevne går rundt i en ring, alle skal dykke på 1-2-3		«Poteter og gulrøtter» Sprette opp av vannet på 1-2-3
Kaste ball	Sprut i ansiktet	Kaste ball til hverandre i en ring.	En eller flere baller	
«Koke poteter»	Vann i nese/munn	Elevne står tett sammen i en ring, blåser bobler med munn/nese og begge deler		
Beinspark/sprute på hverandre	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Elevne sitter på kanten og sparker med beina, de andre skal bli sprutet på		Prøve å stå så nært som mulig med hendene bak på ryggen. Lov å lukke øynene
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» i 5 sek		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» med ansiktet under vann i 3 sek		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten

DAG 2

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark	Fremdrift	Sitte på kanten, beina strak ut, rolig opp og ned med beina		Vanskelig; hold med strake armer i kanten, sparke med beina
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Holde brettet med strake armer, sparke med strake bein	Svømmebrett	Prøve å blåse bobler samtidig som elevene sparker med svømmebrett
«Hode-skulder-kne og tå»	Ansiktet under vann	Elevene synger sangen, går under vann på «kne og tå» Synge fortere og fortere		Vanskelig; Synge sangen mens man blåser bobler
Se under vann	Bli vandt til å åpne øynene under vann	To og to. En skal ha ringer bak ryggen, den andre skal under vann, se hvilken farge	Ringer med forskjellig farge	Prøve å lure den andre. Ikke ta fram ringer, for å se om den andre gjetter eller ser
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» i 5 sek		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» med ansiktet under vann i 3 sek		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten

### DAG 3

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen.	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og

		Kan brukes som oppvarming		tilbake, fokus på beina
Flyte rygg	Oppdrift	Se hvor lenge man kan ligge som «sjøstjerne» på ryggen		Elevene skal prøve å få magen opp i vannet, når de kjenner at beina synker
Flyte mage	Oppdrift	Se hvor lenge man kan ligge som «sjøstjerne» på magen		Viktig å holde pusten slik at man ikke synker
Flyte som ball, holde pusten og blåse ut luft	Kjenne forskjell	Elevene holder rundt beina, og ligger som en ball, med ansiktet ned mot bunnen		Her skal man kjenne forskjell. Flyte ved å holde pusten, synke ved å blåse ut
Lage strøm	Oppdrift	Elevene står i ring og holder hender, lager strøm, legger seg på ryggen for å flyte		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Se under vann	Bli vandt til å åpne øynene under vann	To og to. En skal ha ringer bak ryggen, den andre skal under vann, se hvilken farge	Ringer med forskjellig farge	Prøve å lure den andre. Ikke ta fram ringer, for å se om den andre gjetter eller ser

#### DAG 4

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte som ball, holde pusten og blåse ut luft	Kjenne forskjell	Elevene holder rundt beina, og ligger som en		Her skal man kjenne forskjell. Flyte ved å holde

		ball, med ansiktet ned mot bunnen		pusten, synke ved å blåse ut
Se under vann	Bli vandt til å åpne øynene under vann	To og to. En skal ha ringer bak ryggen, den andre skal under vann, se hvilken farge	Ringer med forskjellig farge	Prøve å lure den andre. Ikke ta fram ringer, for å se om den andre gjetter eller ser
Svømme mellom beina	Ansiktet i vannet	To og to. En skal svømme mellom beina til den andre, VIKTIG Å BLÅSE UT		Hvis elevene ikke kommer helt ned, kan de svømme under en arm
Kile på føttene	Utblåsing	To og to. En skal blåse ut luft ned til bunnen, kile den andre under foten		Hvis elevene ikke kommer helt ned, kan de kile på mage, knær osv
Sitte på bunnen	Utblåsning	Elevene skal blåse ut luft, slik at de kan sitte på bunnen		Hvis elevene ikke kommer helt ned, kan de sitte på knærne sine på bunnen

## DAG 5

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Framdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Dykke etter ringer	Ansiktet i vannet	Hente ringer som ligger på bunnen. VIKTIG Å BLÅSE UT	Dykke ringer	
Svømme med dykk	Ansiktet i vannet	Dykke gjennom rokkering	Rokkeringer	Kan gjøres vanskeligere ved å svømme gjennom flere

				ringer/ hente ringer samtidig
Se under vann	Bli vandt til å åpne øynene under vann	To og to. En skal ha ringer bak ryggen, den andre skal under vann, se hvilken farge	Ringer med forskjellig farge	Prøve å lure den andre. Ikke ta fram ringer, for å se om den andre gjetter eller ser
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» med ansiktet under vann		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten

## DAG 6

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne» med ansiktet under vann		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten
Flyte som «pil» på rygg	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal

				presses opp, se opp i taket, puste
Flyte som «pil» på mage	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten
Dykke etter ringer	Ansiktet i vannet	Hente ringer som ligger på bunnen. VIKTIG Å BLÅSE UT	Dykke ringer	

## DAG 7

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Dykke etter ringer	Ansiktet i vannet	Hente ringer som ligger på bunnen. VIKTIG Å BLÅSE UT	Dykke ringer	
Flyte som «pil» på mage	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten
Beinspark med dykke ring på magen	Beinøvelse/ vann i ansiktet	I stedet for svømmebrett, brukes en dykke ring. Holdes strak over hodet	Dykke ring	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Beinspark som «pil» på magen	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler

Flyte som «pil» på rygg	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
-------------------------	----------	---	--	--

## DAG 8

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg med brett	Fremdrift/oppdrift	Elevene holder svømmebrettet inntil magen, sparker med beina	Svømmebrett	Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte som «pil» på rygg	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg med dykke ring	Fremdrift/oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet, sparke med beina	Dykke ring	Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg som «pil»	Fremdrift/oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet, sparke med beina		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

## DAG 9



ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Beinspark med dykke ring på magen	Beinøvelse/ vann i ansiktet	I stedet for svømmebrett, brukes en dykke ring. Holdes strak over hodet	Dykke ring	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Beinspark som «pil» på magen	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler
Beinspark på rygg med brett	Fremdrift/oppdrift	Elevene holder svømmebrettet inntil magen, sparker med beina	Svømmebrett	Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg med dykke ring	Fremdrift/oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet, sparke med beina	Dykke ring	Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg som «pil»	Fremdrift/oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet, sparke med beina		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

## DAG 10

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina

Svømme som «bølgen»	Fremdrift/dykking	Armene ligger inntil lårene og kroppen skal lage en bølge så man går framover		Prøve å blåse bobler. Beina skal være inntil hverandre
Svømme gjennom ringer	Ansiktet under vann	Elevne svømmer gjennom ringer som ligger på bunnen. BLÅSE BOBLER	Rokkeringer	Er mulig å lage labyrint, svømme gjennom mange samtidig
«Skattejakt»	Bli vandt til å åpne øynene under vann	Elevne skal hente én ring om gangen, levere til en voksen før man henter ny	Ringer med forskjellig farge	Mens elevne leverer ringen, kan de svømme som en pil med ringen foran seg
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten

## DAG 11

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte rygg/mage	Oppdrift	Ligge på rygg i 5 sek, snu over på magen, ligge i 3 sek		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen

Flyte mage/rygg	Oppdrift	Ligge på mage i 3 sek, snu over på ryggen, ligge i 5 sek		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen
Pil rygg/mage	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Svømme pil på ryggen, snu over på magen halvveis og svømme resten		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil mage/rygg	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Svømme som pil på magen, snu over på ryggen halvveis og svømme resten		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på magen
Valgfri pil	Beinøvelse/ vann i ansiktet	Svømme som pil, enten mage eller rygg		

## DAG 12

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett	Fremdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som «sjøstjerne»		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, holde pusten
Livredning	Vite hva man kan gjøre hvis en ulykke skjer	To og to. Kaste bøyen til	Redningsbøye	Snakke om hvem man skal ringe til, roping av hjelp osv.

		den som ligger uti og dra personen inn mot land		
Løk	Trygghet i vann	Elevene kan få gjøre hva de selv vil, eller leke noe felles; «Stivheks» «Haien kommer»		
Løk	Trygghet i vann	Elevene kan få gjøre hva de selv vil, eller leke noe felles; «Stivheks» «Haien kommer»		

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig  
DAG 1

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Framdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne med ansiktet under vann		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne i 5 sek		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg med brett	Framdrift/oppdrift	Elevene holder svømmebrettet inntil magen, sparker med beina	Svømmebrett	Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Flyte som pil på mage	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene samlet, strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Flyte som pil på rygg	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – gli på mage

DAG 2

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Flyte fra sjøstjerne til pil på mage	Repetisjon	Ligge på magen, flyte som sjøstjerne, bli til pil		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på mage med fraspark	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli så langt man klarer med hodet under vann		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli gjennom rokking	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli gjennom rokking så langt man klarer		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på mage - sjøstjerne - pil	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli i pil, flyte som sjøstjerne, tilbake til pil		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Hopp fra kanten - sjøstjerne	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, opp og flyte som en sjøstjerne på magen		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Hopp fra kanten, gli som pil	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, sparke fra kanten i pil, gli i pil		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – gli på rygg

DAG 3

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Flyte fra sjøstjerne til pil på rygg	Repetisjon	Ligge på ryggen, flyte som sjøstjerne, bli til pil		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg - armene inntil siden	Framdrift/oppdrift	Legge seg på ryggen, sparke fra kanten, beina i ro		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg som «Superman»	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten 1 arm inntil siden, 1 arm strak over hodet, bytte arm tilbake		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg med samlede armer over hodet	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten med samlede bein		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg - sjøstjerne - pil	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli i pil, flyte som sjøstjerne, tilbake til pil		Beina skal være i ro, ørene under vann, se opp i taket
Hopp fra kanten - sjøstjerne	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, opp og flyte som en sjøstjerne på ryggen		Viktig å se opp i taket med én gang man legger seg rundt på ryggen

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – sculling

DAG 4

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli på rygg og mage med fraspark	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, gli så langt uten å bruke beina, bytte på mage og rygg		Fokus på linjeholdning
Sculling i 8-talls bevegelse	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Øve på bevegelsen på land, stående i vann, liggende på mage og rygg		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Sculling flytende på rygg	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-talls bevegelser på rygg. Ligge på samme sted hele tiden		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Sculling flytende på mage	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-talls bevegelser på mage. Ligge på samme sted hele tiden		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Gli på rygg med sculling	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-tallsbevegelser på rygg, Bruke kraft så man kommer seg framover		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Gli på mage med sculling	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-tallsbevegelser på mage. Bruke kraft så man kommer seg framover		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – Rulling

DAG 5

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
--------	---------	---------	--------	-------

Gli på mage med og uten sculling	Repetisjon	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på rygg med og uten sculling	Framdrift/oppdrift/vannfølelse	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage/rygg i pil og som sjøstjerne	Oppdrift	Ligge på magen og flyte, snu over på ryggen, ligge og flyte		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen
Flyte rygg/mage i pil og som sjøstjerne	Oppdrift	Ligge på rygg og flyte, snu over på magen, ligge og flyte		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil rygg/mage	Oppdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på rygg, rulle over, gli som pil på mage		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil mage/rygg	Fremdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på mage, rulle over, gli som pil på rygg		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – beinspark på rygg

#### DAG 6

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli på rygg og mage med sculling	Repetisjon	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent



Beinspark ved kanten	Beinøvelse	Holde i kanten, øve på beinspark på rygg		Fokus på strake bein, at elevene sparker med tærne og ikke knærne
Beinspark på rygg som «Superman»	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten 1 arm inntil siden, 1 arm strak over hodet, bytte arm tilbake		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg i pil	Framdrift/oppdrift	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Hopp fra kant, beinspark på rygg i pil	Framdrift/oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, rulle over i pil på ryggen, beinspark		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg gjennom rokkering	Framdrift	Gli som pil på rygg, sparke med beina gjennom rokkering		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – beinspark på mage

#### DAG 7

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på rygg i pil	Repetisjon	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Beinspark på kanten	Beinøvelse	Elevene sitter på kanten med strake ben. Øver på å sparke uten å bøye knærne		Variere farten. Sparke så fort man kan, så sakte man kan, sprute masse, sprute lite

Beinspark ved kanten	Beinøvelse	Elevene holder i kanten med strake armer og sparker med beina		Elevene kan også øve på å legge ansiktet i vannet og blåse ut bobler
Beinspark på mage i pil	Framdrift/oppdrift	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Hopp fra kanten, beinspark på mage i pil	Framdrift/oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, bli til pil på magen, beinspark		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler
Beinspark på gjennom rokkering	Framdrift	Gli som pil på mage, sparke med beina gjennom rokkering		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler

**TESTØVELSE:** HOPPE UTI – FLYTE OPP – PIL MED BEINSPARK, RULL OVER PÅ RYGG – PIL MED BEINSPARK.

HUSK LINJEHOLDNING

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – rygg armtak

#### DAG 8

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gående armtak	Framdrift	Elevene går fram og tilbake i bassenget og øver på armtak		Fokus på at armene føres bakover
Gli på rygg, bevege armene	Framdrift/Oppdrift	Spark fra kanten, gli på rygg, bevege armene bakover		Viktig at beina er i ro, og at armene får kroppen til å gå framover

Gli på rygg, beinspark, armtak	Framdrift	Spark på kanten, gli på rygg, sparke med beina, bruke armene		Beina skal gå hele tiden, samtidig som armene går rundt og rundt
Gli på rygg, flyte, beinspark og armtak	Framdrift/oppdrift	Gli på rygg, stoppe opp og flyte, fortsette over med beinspark og armtak		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter
Ryggsvømming	Framdrift	Svømme frem og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – rygg svøm

#### DAG 9

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gli med beinspark og sculling på rygg	Framdrift	Spark fra kanten, sculle med armene i 8-tallsbevegelser, beinspark		Beina skal gå hele tiden, armene skal være avslappet, se opp i taket
Ryggsvømming	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

«Tog» på rygg	Framdrift	To og to går sammen og svømmer. En skal bare bruke armene, og den andre beina		Bytter på å være armer og bein. Kan bytte for hver lengde
Ryggsømming med flyting	Framdrift/oppdrift	Ryggsømming, stoppe opp halvveis og flyte, svømme videre		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man gli og flyter
Ryggsømming	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig svømmedyktig – crawl armtak

#### DAG 10

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Ryggsømming	Repetisjon	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gående armtak	Framdrift	Elevne går fram og tilbake i bassenget og øver på armtak		Fokus på at armene føres framover
Gli på mage, crawlarmtak	Framdrift	Spark fra kanten, gli på mage, crawlarmtak		Viktig at beina er i ro, og at armene får kroppen til å gå framover
Gli på mage, crawlarmtak, beinspark	Framdrift	Spark på kanten, gli på mage, crawlarmtak, beinspark		Beina skal gå hele tiden, samtidig som armene går rundt og rundt

Gli på mage, flyte, beinspark og armtak	Framdrift/oppdrift	Gli på mage, stoppe opp og flyte, fortsette over med beinspark og crawlarmtak		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter
Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – crawl svøm

#### DAG 11

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gli med beinspark og sculling på mage	Framdrift	Spark fra kanten, sculle med armene i 8-tallsbevegelser, beinspark		Beina skal gå hele tiden, armene skal være avslappet, se ned mot bunnen
Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
«Tog» på mage	Framdrift	To og to går sammen og svømmer. En skal bare bruke armene, og den andre beina		Bytter på å være armer og bein. Kan bytte for hver lengde

Crawl med flyting	Framdrift/oppdrift	Crawle, stoppe opp halvveis og flyte, crawl videre		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter
Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen

Svøm Bergen – opplæringsbassenget/ikke svømmedyktig – hopp/stup

#### DAG 12

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Ryggsømming og crawl	Repetisjon	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Bytte på å svømme på mage og rygg
«Bombe» og flyte	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen snu seg over på rygg og flyte		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
«Bombe» og flyte som «ball»	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen, ligge og flyte som en ball		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper, se ned mot bunnen
Stup med gli på mage og rygg	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli så langt man kommer		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Stup med crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli på mage, crawl over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper

Stup med ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, rull rundt, gli på rygg, ryggsvømming		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper
-----------------------	--------------------	---	--	---

**TESTØVELSE:** STUPE UTI – SVØM 12,5 M PÅ MAGEN – SKIFTE RETNING – SVØM 2-3M MOT STARTSTEDET – STOPPE – FLYTE 30 SEK – SVØMME RYGG TILBAKE TIL UTGANGSPUNKT

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – salto

### DAG 13

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Stup og svøm	Repetisjon	Stupe på huk eller stående, gli på mage og rygg, crawl og svømme ryggsvømming		Bytte på å svømme på mage og rygg
Gli – salto – gli på mage	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, gli videre		Beina skal være i ro når man glir på magen, se ned mot bunnen
Gli – salto –crawl	Oppdrift /framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, svømme crawl over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto
Gli – salto – gli på rygg	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, gli videre		Beina skal være i ro når man glir på ryggen, se opp mot taket
Gli – salto - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, ryggsvømming over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto

6 armtak – salto – 6 armtak osv..	Oppdrift/framdrift	Dette gjøres på rygg og på mage, ta en salto etter hvert 6. armtak		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto, sparke masse med beina
--------------------------------------	--------------------	--	--	--

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – rulling/rotering

DAG 14

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
6 armtak – salto – 6 armtak osv..	Repetisjon	Dette gjøres på rygg og på mage, ta en salto etter hvert 6. armtak		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto, sparke masse med beina
Ryggsvømming – flyte – rull over - crawl	Oppdrift/framdrift	Svømme på ryggen, flyte på rygg, rull over på mage, crawl resten		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Crawl – flyte – rull over - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Svømme crawl, flyte på mage, rull over på rygg, ryggsvømming resten		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen
Pil på rygg – rull over - crawl	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, svømme som pil på rygg, rull over på mage, crawl resten		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil på mage – rull over – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, svømme som pil på mage, rull over, ryggsvømming resten		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen



«Tømmerstokken»	Oppdrift/framdrift	3 armtak på mage, 3 armtak på rygg, bytte, 3 armtak rygg, 3 armtak mage		Sparke med beina hele tiden
-----------------	--------------------	---	--	-----------------------------

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – dykking

DAG 15

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
«Tømmerstokken»	Repetisjon	3 armtak på mage, 3 armtak på rygg, bytte, 3 armtak rygg, 3 armtak mage		Sparke med beina hele tiden
Hopp og dykk	Trygghet under vann	Hoppe fra startpall, svømme ned mot bunnen og hente en ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper og når man svømmer mot bunnen
Hopp – flyt - dykk	Trygghet under vann/oppdrift	Hoppe fra startpall, flyte på rygg, svømme mot bunn og hente ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper og når man svømmer mot bunnen
Hopp – flyt - dykk	Trygghet under vann/ oppdrift	Hoppe fra startpall, flyte på mage, svømme mot bunn og hente ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Crawl – dykke – crawl	Trygghet under vann/ framdrift	Crawle 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, crawl resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker

Ryggsvømming – dykke - ryggsvømming	Trygghet under vann/framdrift	Ryggsvømming 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, ryggsvømming resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker
---	----------------------------------	--	-------------	--

**TESTØVELSE:** Svømme 12,5 m på magen, dykke ned og hente en gjenstand på bunnen, svømme videre på magen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl og rygg

#### DAG 16

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Crawl – dykke – crawl	Repetisjon	Crawle 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, crawl resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker
Gli mage – beinspark – crawl	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på mage, sparke med beina, crawl med armene		Beina skal være i ro når man glir, se ned mot bunnen
Gli rygg – beinspark – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på rygg, sparke med beina, ryggsvømming		Beina skal være i ro når man glir, se opp i taket
Stup- gli – crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe fra startpall, gli som pil på mage, crawl		Se ned mot bunnen mens man crawler
«Ryggstart» - gli – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Starte med ryggstart, gli som pil på rygg, ryggsvømming		Se opp i taket mens man svømmer på ryggen

Gli mage/rygg – salto – crawl/ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Gli så langt man kommer på mage/rygg, ta salto, crawl/ryggsvømming resten		Se ned mot bunnen mens man crawler, se opp i taket mens man svømmer på ryggen
--	--------------------	---	--	---

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl og rygg teknikk

#### DAG 17

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli mage/rygg – salto – crawl/ryggsvømming	Repetisjon	Gli så langt man kommer på mage/rygg, ta salto, crawl/ryggsvømming resten		Se ned mot bunne i crawl, se opp i taket mens man svømmer på ryggen
Gli på rygg – rull over – flyte mage – rull tilbake - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Gli som pil på rygg, rull over på magen og flyt, rull tilbake på rygg, svøm		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
«Bombe» og flyte som «ball»	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen, ligge og flyte som en ball		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
Stup med gli	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli så langt man kommer		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Stup med crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli på mage, crawl over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper

Stup med ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Elevene kan få gjøre hva de selv vil, eller leke noe felles; «Stivheks» «Haien kommer»		
-----------------------	--------------------	--	--	--

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – fremdrift/oppdrift

DAG 1

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark med brett på magen	Framdrift	Sparke fra en kant til en annen. Kan brukes som oppvarming	Svømmebrett	Svømme noen ganger fram og tilbake, fokus på beina
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne med ansiktet under vann		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne i 5 sek		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg med brett	Framdrift/oppdrift	Elevene holder svømmebrettet inntil magen, sparker med beina	Svømmebrett	Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte som pil på mage	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene samlet, strak over hodet		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Flyte som pil på rygg	Oppdrift	Strake bein inntil hverandre, armene strak over hodet		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – gli på mage

DAG 2

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Flyte fra sjøstjerne til pil på mage	Repetisjon	Ligge på magen, flyte som sjøstjerne, bli til pil		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på mage med fraspark	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli så langt man klarer med hodet under vann		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli gjennom rokking	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli gjennom rokking så langt man klarer		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på mage - sjøstjerne - pil	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli i pil, flyte som sjøstjerne, tilbake til pil		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen
Hopp fra kanten - sjøstjerne	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, opp og flyte som en sjøstjerne på magen		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Hopp fra kanten, gli som pil	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, sparke fra kanten i pil, gli i pil		Beina skal være i ro, haken inntil brystet, se ned mot bunnen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – gli på rygg

DAG 3

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Flyte fra sjøstjerne til pil på rygg	Repetisjon	Ligge på ryggen, flyte som sjøstjerne, bli til pil		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Gli på rygg - armene inntil siden	Framdrift/oppdrift	Legge seg på ryggen, sparke fra kanten, beina i ro		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg som «Superman»	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten 1 arm inntil siden, 1 arm strak over hodet, bytte arm tilbake		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg med samlede armer over hodet	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten med samlede bein		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gli på rygg - sjøstjerne - pil	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten i pil, gli i pil, flyte som sjøstjerne, tilbake til pil		Beina skal være i ro, ørene under vann, se opp i taket
Hopp fra kanten - sjøstjerne	Oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, opp og flyte som en sjøstjerne på ryggen		Viktig å se opp i taket med én gang man legger seg rundt på ryggen

#### Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – sculling

#### DAG 4

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli på rygg og mage med fraspark	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, gli så langt uten å bruke beina, bytte på mage og rygg		Fokus på linjeholdning
Sculling i 8-talls bevegelse	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Øve på bevegelsen på land, stående i vann, liggende på mage og rygg		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent

Sculling flytende på rygg	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-talls bevegelser på rygg. Ligge på samme sted hele tiden		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Sculling flytende på mage	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-talls bevegelser på mage. Ligge på samme sted hele tiden		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Gli på rygg med sculling	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-tallsbevegelser på rygg, Bruke kraft så man kommer seg framover		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Gli på mage med sculling	Framdrift/vannfølelse/ overlevelsesteknikk	Sculle med 8-tallsbevegelser på mage. Bruke kraft så man kommer seg framover		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent

### Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – Rulling

#### DAG 5

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli på mage med og uten sculling	Repetisjon	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
Gli på rygg med og uten sculling	Framdrift/oppdrift/ vannfølelse	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Flyte mage/rygg i pil og som sjøstjerne	Oppdrift	Ligge på magen og flyte, snu over på ryggen, ligge og flyte		Viktig å se opp i taket med én gang man snur

				seg rundt på ryggen
Flyte rygg/mage i pil og som sjøstjerne	Oppdrift	Ligge på rygg og flyte, snu over på magen, ligge og flyte		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil rygg/mage	Oppdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på rygg, rulle over, gli som pil på mage		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil mage/rygg	Fremdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på mage, rulle over, gli som pil på rygg		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – beinspark på rygg

#### DAG 6

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Gli på rygg og mage med sculling	Repetisjon	Gli med fraspark, sculling med 8-talls bevegelser		Viktig at kroppen er avslappet, og at armene og hendene ikke er anspent
Beinspark ved kanten	Beinøvelse	Holde i kanten, øve på beinspark på rygg		Fokus på strake bein, at elevene sparker med tærne og ikke knærne
Beinspark på rygg som «Superman»	Framdrift/oppdrift	Sparke fra kanten 1 arm inntil siden, 1 arm strak over hodet, bytte arm tilbake		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste



Beinspark på rygg i pil	Framdrift/oppdrift	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Hopp fra kant, beinspark på rygg i pil	Framdrift/oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, rulle over i pil på ryggen, beinspark		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Beinspark på rygg gjennom rokkering	Framdrift	Gli som pil på rygg, sparke med beina gjennom rokkering		Ørene skal ligge under vann, hofte/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – beinspark på mage

#### DAG 7

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på rygg i pil	Repetisjon	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Beinspark på kanten	Beinøvelse	Elevene sitter på kanten med strake ben. Øver på å sparke uten å bøye knærne		Variere farten. Sparke så fort man kan, så sakte man kan, sprute masse, sprute lite
Beinspark ved kanten	Beinøvelse	Elevene holder i kanten med strake armer og sparker med beina		Elevene kan også øve på å legge ansiktet i vannet og blåse ut bobler
Beinspark på mage i pil	Framdrift/oppdrift	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina

Hopp fra kanten, beinspark på mage i pil	Framdrift/oppdrift	Hoppe sittende fra kanten, bli til pil på magen, beinspark		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler
Beinspark på gjennom rokkering	Framdrift	Gli som pil på mage, sparke med beina gjennom rokkering		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen, blåse ut bobler

**TESTØVELSE:** HOPPE UTI – FLYTE OPP – PIL MED BEINSPARK, RULL OVER PÅ RYGG – PIL MED BEINSPARK.

HUSK LINJEHOLDNING

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – rygg armtak

DAG 8

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sprake fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gående armtak	Framdrift	Elevene går fram og tilbake i bassenget og øver på armtak		Fokus på at armene føres bakover
Gli på rygg, beveg armene	Framdrift/Oppdrift	Spark fra kanten, gli på rygg, bevege armene bakover		Viktig at beina er i ro, og at armene får kroppen til å gå framover
Gli på rygg, beinspark, armtak	Framdrift	Spark på kanten, gli på rygg, sparke med beina, bruke armene		Beina skal gå hele tiden, samtidig som armene går rundt og rundt
Gli på rygg, flyte, beinspark og armtak	Framdrift/oppdrift	Gli på rygg, stoppe opp og flyte, fortsette over med		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter

		beinspark og armtak		
Ryggsømming	Framdrift	Svømme frem og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

### Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – rygg svøm

#### DAG 9

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gli med beinspark og sculling på rygg	Framdrift	Spark fra kanten, sculle med armene i 8-tallsbevegelser, beinspark		Beina skal gå hele tiden, armene skal være avslappet, se opp i taket
Ryggsømming	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
«Tog» på rygg	Framdrift	To og to går sammen og svømmer. En skal bare bruke armene, og den andre beina		Bytter på å være armer og bein. Kan bytte for hver lengde
Ryggsømming med flyting	Framdrift/oppdrift	Ryggsømming, stoppe opp halvveis og flyte, svømme videre		Her skal man kunne se en tydelig forskjell

				når man glir og flyter
Ryggsømming	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl armtak

#### DAG 10

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Ryggsømming	Repetisjon	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Ørene skal ligge under vann, hofter/ mage skal presses opp, se opp i taket, puste
Gående armtak	Framdrift	Elevene går fram og tilbake i bassenget og øver på armtak		Fokus på at armene føres framover
Gli på mage, crawlarmtak	Framdrift	Spark fra kanten, gli på mage, crawlarmtak		Viktig at beina er i ro, og at armene får kroppen til å gå framover
Gli på mage, crawlarmtak, beinspark	Framdrift	Spark på kanten, gli på mage, crawlarmtak, beinspark		Beina skal gå hele tiden, samtidig som armene går rundt og rundt
Gli på mage, flyte, beinspark og armtak	Framdrift/oppdrift	Gli på mage, stoppe opp og flyte, fortsette over med beinspark og crawlarmtak		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter

Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
-------	-----------	--	--	--

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl svøm

DAG 11

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Beinspark på mage og rygg i pil	Repetisjon	Sparke fra kanten i pil, sparke med beina over på andre siden, bytte side		Viktig å gli før man begynner å sparke med beina
Gli med beinspark og sculling på mage	Framdrift	Spark fra kanten, sculle med armene i 8-tallsbevegelser, beinspark		Beina skal gå hele tiden, armene skal være avslappet, se ned mot bunnen
Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen
«Tog» på mage	Framdrift	To og to går sammen og svømmer. En skal bare bruke armene, og den andre beina		Bytter på å være armer og bein. Kan bytte for hver lengde
Crawl med flyting	Framdrift/oppdrift	Crawle, stoppe opp halvveis og flyte, crawl videre		Her skal man kunne se en tydelig forskjell når man glir og flyter
Crawl	Framdrift	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Haken skal ligge inntil brystet, se ned mot bunnen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – hopp/stup

DAG 12

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Ryggsømming og crawl	Repetisjon	Svømme fram og tilbake med beinspark og armtak		Bytte på å svømme på mage og rygg
«Bombe» og flyte	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen snu seg over på rygg og flyte		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
«Bombe» og flyte som «ball»	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen, ligge og flyte som en ball		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper, se ned mot bunnen
Stup med gli på mage og rygg	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli så langt man kommer		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Stup med crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli på mage, crawle over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper
Stup med ryggsømming	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, rull rundt, gli på rygg, ryggsømming		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper

**TESTØVELSE:** STUPE UTI – SVØM 12,5M PÅ MAGEN – SKIFTE RETNING – SVØM 2-3M MOT STARTSTEDET – STOPPE – FLYTE 30 SEK – SVØMME RYGG TILBAE TIL UTGANGSPUNKT

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – salto

## DAG 13

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Stup og svøm	Repetisjon	Stupe på huk eller stående, gli på mage og rygg, crawl og svømme ryggsvømming		Bytte på å svømme på mage og rygg
Gli – salto – gli på mage	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, gli videre		Beina skal være i ro når man glir på magen, se ned mot bunnen
Gli – salto –crawl	Oppdrift /framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, svømme crawl over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto
Gli – salto – gli på rygg	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, gli videre		Beina skal være i ro når man glir på ryggen, se opp mot taket
Gli – salto - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli, ta en salto, ryggsvømming over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto
6 armtak – salto – 6 armtak osv..	Oppdrift/framdrift	Dette gjøres på rygg og på mage, ta en salto etter hvert 6.armtak		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto, sparke masse med beina

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – rulling/rotering

## DAG 14

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
6 armtak – salto – 6 armtak osv..	Repetisjon	Dette gjøres på rygg og på mage, ta en salto etter hvert 6. armtak		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man tar salto, sparke masse med beina
Ryggsvømming – flyte – rull over - crawl	Oppdrift/framdrift	Svømme på ryggen, flyte på rygg, rull over på mage, crawl resten		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Crawl – flyte – rull over - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Svømme crawl, flyte på mage, rull over på rygg, ryggsvømming resten		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen
Pil på rygg – rull over - crawl	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, svømme som pil på rygg, rull over på mage, crawl resten		Viktig å se ned i bunnen med én gang man snur seg rundt på magen
Pil på mage – rull over – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, svømme som pil på mage, rull over, ryggsvømming resten		Viktig å se opp i taket med én gang man snur seg rundt på ryggen
«Tømmerstokken»	Oppdrift/framdrift	3 armtak på mage, 3 armtak på rygg, bytte, 3 armtak rygg, 3 armtak mage		Sparke med beina hele tiden

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – dykking

DAG 15



ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
«Tømmerstokken»	Repetisjon	3 armtak på mage, 3 armtak på rygg, bytte, 3 armtak rygg, 3 armtak mage		Sparke med beina hele tiden
Hopp og dykk	Trygghet under vann	Hoppe fra startpall, svømme ned mot bunnen og hente en ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper og når man svømmer mot bunnen
Hopp – flyt - dykk	Trygghet under vann/oppdrift	Hoppe fra startpall, flyte på rygg, svømme mot bunn og hente ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper og når man svømmer mot bunnen
Hopp – flyt - dykk	Trygghet under vann/ oppdrift	Hoppe fra startpall, flyte på mage, svømme mot bunn og hente ring eller dykkepinne	Dykkeringer, dykkepinner	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Crawl – dykke – crawl	Trygghet under vann/framdrift	Crawle 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, crawl resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker
Ryggsømming – dykke - ryggsømming	Trygghet under vann/framdrift	Ryggsømming 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, ryggsømming resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker

**TESTØVELSE:** Svømme 12,5m på magen, dykke ned og hente en gjenstand på bunnen, svømme videre på magen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl og rygg

## DAG 16

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
Crawl – dykke – crawl	Repetisjon	Crawle 12.5m, dykke ned og svømme gjennom rokkering, crawl resten	Rokkeringer	Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man dykker
Gli mage – beinspark – crawl	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på mage, sparke med beina, crawl med armene		Beina skal være i ro når man glir, se ned mot bunnen
Gli rygg – beinspark – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Sparke fra kanten, gli som pil på rygg, sparke med beina, ryggsvømming		Beina skal være i ro når man glir, se opp i taket
Stup- gli – crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe fra startpall, gli som pil på mage, crawl		Se ned mot bunnen mens man crawler
«Ryggstart» - gli – ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Starte med ryggstart, gli som pil på rygg, ryggsvømming		Se opp i taket mens man svømmer på ryggen
Gli mage/rygg – salto – crawl/ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Gli så langt man kommer på mage/rygg, ta salto, crawl/ryggsvømming resten		Se ned mot bunnen mens man crawler, se opp i taket mens man svømmer på ryggen

Svøm Bergen – 23-meter/svømmedyktig – crawl og rygg teknikk

## DAG 17

ØVELSE	HVORFOR	HVORDAN	UTSTYR	ANNET
--------	---------	---------	--------	-------

Gli mage/rygg – salto – crawl/ryggsvømming	Repetisjon	Gli så langt man kommer på mage/rygg, ta salto, crawl/ryggsvømming resten		Se ned mot bunne i crawl, se opp i taket mens man svømmer på ryggen
Gli på rygg – rull over – flyte mage – rull tilbake - ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Gli som pil på rygg, rull over på magen og flyt, rull tilbake på rygg, svøm		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
«Bombe» og flyte som «ball»	Oppdrift	Hoppe som bombe, sparke fra bunnen, ligge og flyte som en ball		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man hopper
Stup med gli	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli så langt man kommer		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper, beina skal være i ro når man glir
Stup med crawl	Oppdrift/framdrift	Stupe enten på huk eller stående, gli på mage, crawl over på andre siden		Viktig å blåse bobler ut fra nesen når man stuper
Stup med ryggsvømming	Oppdrift/framdrift	Elevne kan få gjøre hva de selv vil, eller leke noe felles; «Stivheks» «Haien kommer»		



[Meldeskjema](#) / [Masteroppgave svømmeopplæring i skolen](#) / Vurdering

# Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**

652133

**Vurderingstype**

Standard

**Prosjekttittel**

Masteroppgave svømmeopplæring i skolen

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthold og naturfag

**Prosjektansvarlig**

Michael Grasdalsmoen

**Student**

Amalie Thorstensen

**Prosjektperiode**

17.08.2022 - 16.05.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 16.05.2023.

[Meldeskjema](#) 

**Kommentar****OM VURDERINGEN**

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

**VIKTIG INFORMASJON TIL DEG**

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger frem til 16.05.2023.

## LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

## PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til

behandlingen

- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikkeviderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet medprosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

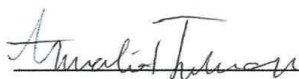
## Vedlegg 5 – Samskrivingskontrakt

Samskrivingskontrakt

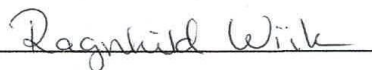
Masteroppgave- HØGSKULEN PÅ VESTLANDET

Grunnskulelærer 5.-10. trinn. Kroppsøving.

Vi bekrefter med dette at denne masteroppgaven er et selvstendig og forskningsbasert arbeid, der vi har bidratt likeverdig i arbeidet. Samarbeidet har bestått av samskriving og samarbeid via samtale og delt skriving. Det er nyttet delt skrivings-program for å kontinuerlig jobbe sammen med innholdet i oppgaven. Vi har begge deltatt i veiledning og obligatoriske skriveseminar, både med forarbeid og fysisk oppmøte.



Amalie Thorstensen



Ragnhild Wiik