



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

Nye veje til svømmeundervisning i skolen

# Alle SKAL lære at SVØMME

## Multisvøm



**Udgiver:** Dansk Svømmeunion og TrygFonden

**Indhold udarbejdet af:**

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring,  
University College Lillebælt og Syddansk Universitet

Stephan Emil Junggren  
Lise Sohl Jeppesen  
Lisbeth Runge Larsen  
Kurt Lüders  
Thomas Skovgaard

**Billedredaktion:** Tobias Marling, Dansk Svømmeunion

**Udgivet:** 2018

**ISBN:** 978-87-93704-01-5

**Fotos:** Michael Vienø, Tobias Nicolai, Henrik Majdal Kaarsholm og Jesper Westley  
Forsidefoto: Henrik Majdal Kaarsholm

© Dansk Svømmeunion og TrygFonden



Vi skaber glæde og styrker trygheden der, hvor mennesker og vand mødes. Vi sætter fokus på vandkompetencer, så du kan redde dig selv og andre. Og vi hepper på alle Danmarks vandhunde - fra nybegynderne til dem, der jagter medaljer. Spring ud i det på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk)

# Multisvøm

## INDHOLD

- 05 Forord
- 07 Alle skal lære at svømme  
Forstudier og forskningsbaseret evaluering
- 09 Multisvøm  
Teori, udvikling, praksis
- 12 Erfarings- og vidensopsamling
- 15 Multisvøm i praksis
- 19 Tværgående analyse af de to skoler
- 26 Forslag til at arbejde med Multisvøm
- 30 Multisvøm  
Overvejelser og anbefalinger
- 32 Opsamling Multisvøm
- 33 Litteratur
- 35 Noter

Ambitionen er at skabe et bedre grundlag for, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder tidligt i livet.





# FORORD

**Alle skal lære at svømme** er igangsat af Dansk Svømmeunion og TrygFonden. Projektet strækker sig over en godt treårig periode fra 2015 til 2018.

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) har fungeret som udviklings- og evalueringspartner.

Et centralt projektmål er at udvikle ny viden, der kan understøtte landets kommuner og grundskoler i at levere endnu bedre indsatser på svømmeområdet, gerne så tidligt i det samlede skoleforløb som muligt. Den langsigtede ambition er, at Alle skal lære at svømme bidrager til at øge andelen af børn og unge, der opfylder den nordiske definition på svømmeduelighed, der i sin korte form lyder: At kunne svømme 200 meter uden brug af hjælpemidler.

Denne rapport indgår i en serie på i alt 10 udgivelser, som hver især belyser forskellige aspekter i forbindelse med gennemførelse af Alle skal lære at svømme og grundskolens svømmeundervisning mere generelt. Alle udgivelser er tilgængelige på [allesvømmer.dk](http://allesvømmer.dk). Denne delrapport har særligt fokus på at præsentere begrundelser og muligheder for at arbejde med en bestemt tilgang i skolesvømningen, nemlig *Multisvøm*. I den forbindelse inddrages oplevelser og observationer fra konkrete svømmeforløb, hvor netop *Multisvøm* har været inddraget.

Udviklings- og evalueringsaktiviteterne knyttet til Alle skal lære at svømme er forløbet som åbne processer med indlagte justeringer af undersøgelsesdesign og -produkter. Der har kontinuerligt været afprøvet og justeret undervisningsforløb på forskellige klassetrin og med varierede didaktiske tilgange. I de sammenhænge er der indsamlet en stor mængde empirisk materiale. Den løbende dialog med engagerede undervisere og ledere samt indsamlede erfaringer i forbindelse med fx rekruttering af kommuner og skoler, besøg hos involverede klasser og interview med udvalgte elever, har i alle henseender stået centralt.

I alt har omkring 2000 elever, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber fra 19 af landets kommuner bidraget til udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.

Ambitionen er, at rapporten kan tjene som oplæg og inspiration til udvikling af grundskolens svømmeundervisning. Resultaterne fra evalueringen sigter mod at være relevante og brugbare for de undervisere, som står med det daglige ansvar for at gennemføre og nytænke skolens svømmeundervisning.

Der skal lyde en stor tak til alle projektdeltagere.

**God læselyst.**



Omkring 2000 elever, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber i 19 af landets kommuner har bidraget til udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.



# ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

## FORSTUDIER, UDVIKLING OG EVALUERING

Ambitionen bag Dansk Svømmeunions og TrygFondens projekt **Alle skal lære at svømme**, er at skabe et bedre grundlag for, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder så tidligt som muligt. Alle skal lære at svømme består af en række indsatser bl.a. websitet [www.allesvømmer.dk](http://www.allesvømmer.dk), aktiviteter og materialer til svømmeundervisning i grundskolen, småbørns - forældrematerialet "Leg med Blop" og informations- og opmærksomhedskampagner fx i forbindelse med Europamesterskabet i kortbanesvømning i København i december 2017 og folkemøder på Bornholm.

Der også knyttet en række udviklings- og evalueringsaktiviteter til Alle skal lære at svømme. Det er de dele af det samlede projekt, som her er i fokus. I den forbindelse anvendes forkortelsen ASLAS for Alle skal lære at svømme - primært som henvisning til projektets udviklings- og evalueringsaktiviteter.

Baggrunden for at gennemføre projektet er bl.a. de spørgeskemaundersøgelser af danskernes svømmeduelighed som Dansk Svømmeunion og TrygFonden står bag. Undersøgelsen fra 2014 viste, at halvdelen af børn i alderen 7-14 år enten ikke kunne svømme eller måtte betegnes som usikre svømmere. Det tal har stort set ikke rykket sig i den seneste opgørelse fra 2017, hvor hvert andet barn forsat må betegnes som ikke-svømmeduelig eller ret så usikker svømmer. Når der ses nærmere på udviklingen fra 2014 til 2017 fremgår det endvidere, at andelen af børn og unge, der markerer, at de ikke får tilbudt svømning i skolen, også er

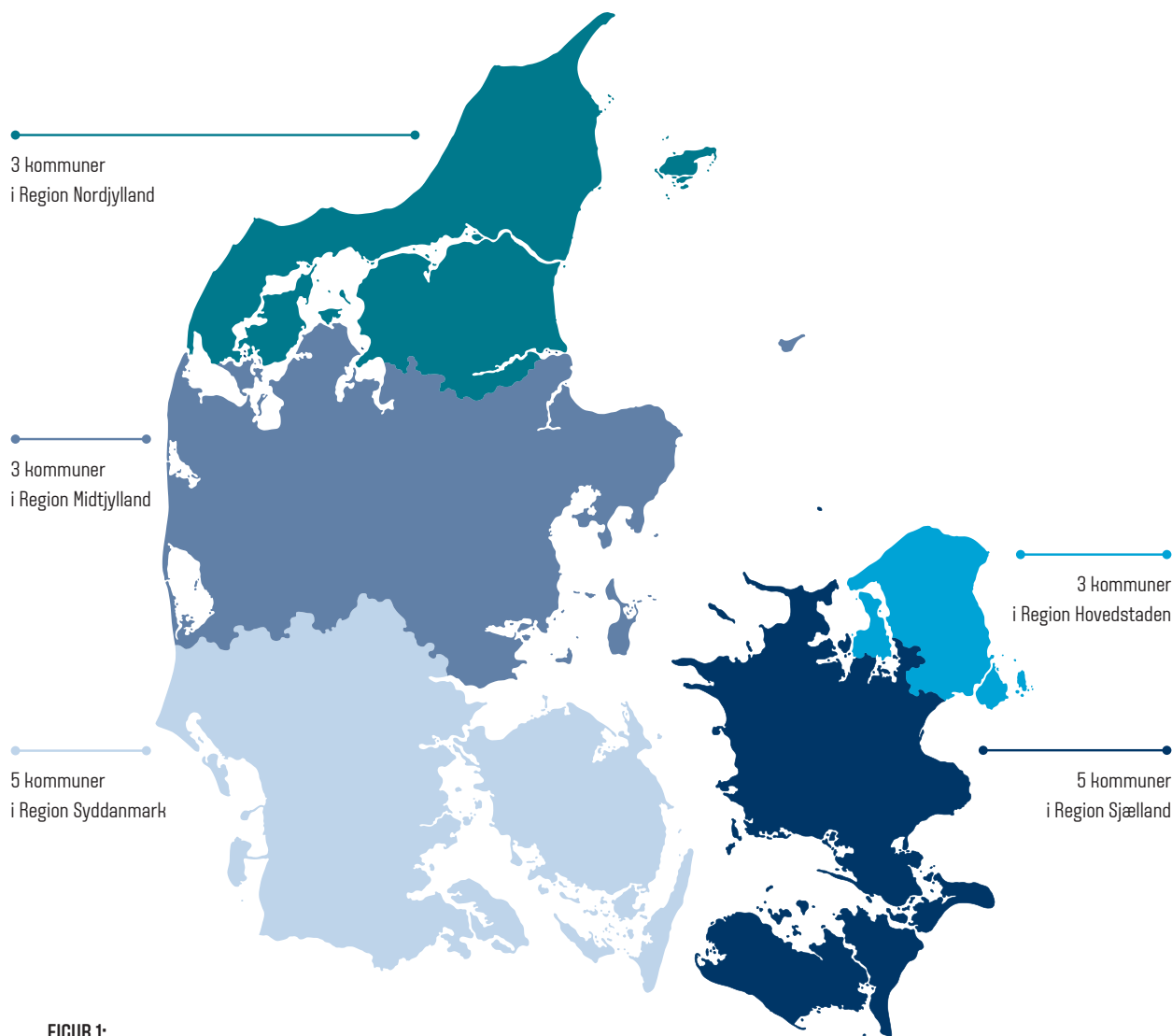
næsten uændret. Omkring 1 ud af 4 får således ikke mulighed for at tilegne sig grundlæggende svømmefærdigheder i skoleregi (YouGov, 2014 og 2017).

Forud for projektet er der foretaget to forstudier. Formålene var at undersøge:

- Hvordan og i hvilken alder børn mest effektivt lærer at svømme<sup>1</sup>
- Hvilke udfordringer og potentialer, der er for skole-svømning i udvalgte danske kommuner<sup>2</sup>

Resultaterne fra det første forstudie angiver, at en brugbar alder for at tilegne sig basale svømmefærdigheder ligger i aldersspændet 6-11 år, hvilket i Danmark svarer til skolebørn på ca. 0.-5. klassetrin. Der peges dog ikke på en decideret "bedste alder" for at lære at svømme. Samme studie peger på, at undervisningen med fordel kan tage udgangspunkt i crawl og rygcrawl samt en alsidig og funktionel tilgang til svømme- og vandaktiviteter (Lüders, Dalsgaard, Knudsen, Holm & Skovgaard, 2015).

Resultaterne fra det andet forstudie, der trækker på viden fra 19 af landets kommuner antyder, at svømmeundervisning i Danmark typisk er placeret på 4. eller 5. klassetrin – altså i den seneste ende af aldersspændet nævnt ovenfor. Nogle skoler og kommuner er i øvrigt udfordret på ressourcer i form af et begrænset antal svømmelærere samt manglende økonomiske midler til at betale for halleje og transport af elever til og fra svømmehallen (Dalsgaard, Lüders, Knudsen, Holm & Skovgaard, 2015).



**FIGUR 1:**  
Projektkommuner fordelt på regionsbasis i Alle skal lære at svømme

Udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme (ASLAS) har involveret omkring 2000 elever på 0.-6. klassetrin, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber i 19 af landets kommuner.

For at sikre så stor variation som muligt, er projekstederne udvalgt med afsæt i følgende kriterier:

- Skoler fra minimum to kommuner i hver region
- Skoler i små og store kommuner
- Skoler fra kystnære kommuner og kommuner uden offentlig svømmehal (jf. figur 1).

På baggrund af projektets forstudier og dialog med undervisere, forskere og andre svømmefaglige personer, er der sat fokus på fem udvalgte tilgange til grundskolens svømmeundervisning:

1. *Eksperimentarium*: En legende og eksperimenterende tilgang til bevægelse i vand med udgangspunkt i de fire grundfærdigheder; elementskift, bevægelse, vejtrækning og balance (Kleemann mfl., 2018).
2. *Multisvøm*: Undervisning af stilarterne crawl, ryg-crawl, brystsvømning og butterfly i parallelle forløb.
3. *Technosvøm*: Anvendelse af tablets/IT i svømmeundervisningen.
4. *Svømning i Åbent vand*: Undervisningen gennemføres udendørs ved stranden, i sø eller havnebad.
5. *Partnerskaber om svømning*: Skoler og svømmeklubber samarbejder om svømmeundervisningsforløb.



# MULTISVØM

## TEORI, UDVIKLING, PRAKSIS

Diskussionerne af, hvilken stilart der bør læres først, dukker jævnligt op i svømmekredse (Anderson, 2014; Lüders mfl., 2015). Wilke og Daniel (1996) og Stallman (2011) anbefaler dog, at neddrog den diskussion og i stedet anvende en tilgang, hvor eleverne introduceres for de fire primære stilarter<sup>3</sup> samtidigt. En sådan tilgang vil efter forfatternes mening øge børnenes motivation for at lære at svømme, samt give flest mulige svømme- selvrednings- og livredningsfærdigheder. Synspunktet udgår fra den betragtning, at fokus på én stilart af gangen, ikke nødvendigvis passer til alle – hverken færdighedsmæssigt eller motivationsmæssigt. I relation til fx skolesvømning medfører det, at der med fordel kan introduceres til flere stilarter samtidig – hvor eleverne har mulighed for at fokusere på den/de stilart(er), de er mest motiverede for at lære. Hermed åbnes der op for en stor grad af variation, alsidighed og mangfoldighed i måden at tilgå svømmeundervisningen på, hvilket giver mulighed for at overføre færdigheder mellem de enkelte stilarter (Wilke & Daniel, 1996; Stallmann, 2011; Christiansen & Junggren, 2015). Eksempelvis er der en del ligheder mellem stilarterne crawl og rygcrawl i ben- og armtaget, og der er ligheder mellem stilarterne butterfly og brystsvømning i relation til rytmen mellem ben- og armtag (Kirkegaard & Olesen, 2000). Det forhold kan udnyttes ved at introducere stilarterne parallelt.

Der er vigtige grundlæggende elementer, som skal mestres forud for, at indlæring af konkrete stilarter

kan påbegyndes. Fx anses kontrolleret vejtrækning, flydning og balance som vigtige forudsætninger for at kunne indlære stilarter. Kompetencer i vand og svømning bliver derved udvidet til at handle om mere end bare at kunne svømme en specifik stilart. Quan mfl. (2015) peger på følgende kategorier af kompetencer som særligt vigtige for at redde sig selv og for at kunne svømme:

- Komme i vandet og få hovedet helt under vand
- Komme til overfladen og blive der i minimum ét minut ved hjælp af flydning eller vandtræning
- Retningsskift som giver mulighed for at vende sig minimum 180 grader for at finde ét sted at komme op ad vandet igen
- Skabe fremdrift på maven eller ryggen i minimum 25 m

Kategorierne giver et tydeligt indtryk af, at svømning og svømmeundervisning bør favne bredere end korrekt udført teknik. *Multisvøm* udgør en allround tilgang til aktiviteter, som anvendes til at lære stilarter og udvikler en bred vifte af generelle færdigheder, der er vigtige i fx selvredning, da ulykker i forbindelse med vandaktiviteter kan ske på mange måder (Stallmann, 2011; Stallmann mfl., 2017). *Multisvøm* udgår altså fra en præmis om, at svømmeundervisning ikke udelukkende bør fokusere på udviklingen af de fire stilarter (Quan mfl., 2015; Stallmann mfl., 2017).

Eleverne motiveres af at være direkte inddraget i at vælge hvilke stilarter, der skal fokuseres på.

### PRAKSISUDVIKLING VIA WORKSHOPS

I projektperioden for ASLAS, er der afholdt workshops med en række aktører (svømmeundervisere, trænere, skoleledere, forskere mfl.) inden for skole- og svømmeområdet. Disse har fungeret som forum for udvikling af svømmeundervisningstilgange, der efterfølgende er stillet til rådighed i konkrete undervisningsforløb. Workshopdeltagere har bidraget med at identificere opmærksomhedspunkter og dele erfaringer med henblik på at kvalificere anvendelsen af bl.a. *Multisvøm* som tilgang til svømmeundervisning. For *Multisvøm* som tilgang er det fx markeret, at:

- Tilgangen giver underviseren mulighed for at undervisningsdifferentiere, hvis der er stor spredning på elevernes svømme- og livredningsfærdigheder, fordi de kan øve uafhængigt af hinanden
- Eleverne motiveres af at være direkte inddraget i at vælge, hvilke stilarter, der skal fokuseres på
- Metoden formodes at kræve undervisere med anseelig svømmefaglighed for at kunne formidle ligheder og forskelle mellem de forskellige stilarter, og at overskue mange tekniske elementer på én gang.

### INTRODUKTION AF MULTISVØM SOM TILGANG I UNDERVISNINGSFORLØB

Involverede undervisere er introduceret til de overordnede mål for *Multisvøm* tilgangen. Underviserne har også modtaget et inspirationsark med yderligere informationer om *Multisvøm*-principper og bud på aktiviteter og øvelser. Samme ark angiver kortfattede praktiske, pædagogiske og didaktiske fokuspunkter ved benyttelse af *Multisvøm* som tilgang.

Underviserne har i øvrigt været frit stillet i den nærmere tilrettelæggelse af svømmeundervisningen. Det er valgt for at give vide rammer for, hvordan *Multisvøm*-elementer kan integreres, med fokus på flere/alle stilarter på samme tid.

Mindst én gang i hvert forløb (der har været af forskellig længde fra skole til skole og gennemført på diverse klassetrin) er der rettet henvendelse for at drøfte forløbets generelle udvikling og undervisernes oplevelser med at anvende *Multisvøm* som mulig tilgang.

Inddragelsen af *Multisvøm* har varieret fra forløb til forløb. Det punkt beskrives nærmere i de følgende afsnit, der bygger på data fra specifikke observations- og interviewstudier af svømmeundervisning fra to skoler, hvor *Multisvøm* er taget i brug. Der kan i øvrigt læses mere om *Multisvøm* i andre rapporter fra ASLAS, som tager afsæt i bredere dele af datamaterialet fra det samlede udviklings- og evalueringsprojekt (jf. tekstboks: Læs mere om *Multisvøm*, s. 31).





Som en del af Alle skal lære at svømme har ca. 300 elever fra 0.-3. klasse deltaget i forløb med Multisvøm. I denne rapport er der særligt fokus på observations- og interviewstudier fra to skoler, hvor Multisvøm har været brugt som tilgang.



# ERFARINGS- OG VIDENSOPSAMLING

I den følgende præsentation af *Multisvøm* som tilgang til svømmeundervisning i skolen anlægges der to overordnede perspektiver. For det første fokuseres der på underviserne og deres pædagogiske og didaktiske overvejelser i forbindelse med planlægning, organisering og gennemførelse af svømmeundervisning - herunder elev-underviser relationer mm. For det andet gives der indblik i elevernes motivation, engagement og tilfredshed med svømmeundervisning, der tager udgangspunkt i *Multisvøm*.

Forskellige metoder<sup>4</sup> er anvendt til indsamling af data:

1. Inputs fra workshops med fagpersoner
2. Strukturerede og ustrukturerede observationer af undervisning
3. Semistrukturerede underviserinterviews
4. Semistrukturerede gruppeinterviews med elever

## UNDERSØGELSENS DELTAGERE

Deltagerne i undersøgelsen er de undervisere, der har forestået svømmeundervisningen samt de elever i 0.-3. klasse, der har gennemført svømmeundervisning med *Multisvøm* som tilgang.

## DATAINDSAMLING

### Rekruttering og projektinformation

Deltagende skoler modtog informationsbreve vedrørende ASLAS-projektet til orientering og videredistribue-

ring til involverede klasser, forældre m.v. Heri blev det markeret, at projektdeltagelse var frivillig og at indsamlede oplysninger behandlede fortroligt. I forbindelse med det feltarbejde, der præsenteres i denne rapport, blev involverede undervisere endvidere informeret om observationernes formål, at de var anonyme i undersøgelsesøjemed, at det var frivilligt at deltage, og at de til enhver tid kunne trække deres deltagelse tilbage.

Forud for gruppeinterviews med elever blev der indhentet samtykke fra elevernes forældre, hvoraf det fremgik hvad der var interviewets formål, at interviewene ville blive behandlet fortroligt og kun videreføret i anonymiseret form, samt at det var frivilligt for eleven at deltage. Det var til enhver tid muligt for eleven/forældrene at ombestemme sig i forhold til deltagelse i projektet.

## Underviserperspektivet

For at indsamle viden om undervisernes didaktiske og pædagogiske kompetencer, deres overvejelser om planlægning, formidling og erfaringer med *Multisvøm* som tilgang til svømmeundervisning er der anvendt både observationer med tilhørende feltnoter samt interviews.

## Observationer og feltnoter

Feltarbejdet er som nævnt foretaget ved to forskellige skoler, hvor *Multisvøm* har været i anvendelse som til-



gang i svømmeundervisningen. Observationerne dækker i alt otte svømmelektioner. Observatøren<sup>5</sup> forholdt sig til undervisningens struktur, indhold og interaktioner mellem børn og voksne og skrev feltnoter undervejs. Observationerne tog afsæt i et struktureret observationsskema, som blev anvendt i undersøgelsen *Svømning i den danske folkeskole* (Skovgaard mfl., 2012). Hensigten med observationsskemaet er at skærpe observatørens fokus på undervisningens form, indhold samt undervisernes handlinger undervejs og i øvrigt gøre observationerne relativt håndterbare. Skemaet omfatter 10 overordnede kategorier - hver med en række indikatorer for vellykket undervisning (Meyer, 2005). For at supplere observationerne blev der undervejs nedskrevet noter fra uformelle samtaler med underviserne i forbindelse med afvikling af start- og sluttest af elevernes svømmeduelighed<sup>6</sup> samt indsamlet oplysninger om lektionsplaner. I forbindelse med observationer blev der endvidere drøftet justeringsforslag til *Multisvøm*.

### Interviews

Seks undervisere<sup>7</sup> (fem lærere og én pædagog) blev interviewet om deres arbejde med at integrere *Multisvøm* i svømmeundervisningen.

Som forberedelse til underviserinterviews, blev der udarbejdet en semistruktureret spørgeguide, der tog udgangspunkt i Hiim og Hippes didaktiske relationsmodel, som omfatter seks didaktiske kategorier: 1) Læringsforudsætninger, 2) Rammefaktorer, 3) Mål, 4) Indhold, 5) Læreprocessen og 6) Vurdering (Hiim & Hip-

pe, 1997). Udover spørgsmål relateret til de seks kategorier rummede guiden også spørgsmål vedrørende *Multisvøm* i svømmeundervisningen, samt spørgsmål relateret til observationerne og de nedskrevne feltnoter. Ved interviewets afslutning blev underviserne spurgt om, hvordan den optimale svømmeundervisning kunne organiseres og hvilket indhold og hvilket klassetrin, de fandt bedst egnet til at arbejde med *Multisvøm*-tilgangen, som indkredset i rapportens indledende afsnit (jf. *Multisvøm, teori, udvikling, praksis*).

### Elevperspektivet

For at få indblik i elevoplevelser med *Multisvøm*er der gennemført interview med en gruppe på i alt fem elever fra 3. klasse.

Der blev i den sammenhæng sat fokus på elevernes generelle oplevelser med svømmeundervisningen, herunder både fagligt udbytte og sociale oplevelser. Der blev endvidere spurgt til aktiviteter, fordele og ulemper, samt gode råd til det at bruge *Multisvøm* som tilgang i svømmeundervisningen.

### ANVENDELSE AF CITATER FRA INTERVIEWS

Nogle af de anvendte citater er justeret for at øge læsevenligheden. Indholdssiden er uforandret. Visse steder er der indsat en klamme fx "[underviseren]". Dette for at markere citatord, der fx er sat ind i anden rækkefølge end oprindeligt – igen for at sikre læsevenlighed. Ligeledes er der nogle steder anført "...". Dette angiver, at dele af et sammenhængende citat er udeladt. Det er typisk gjort for at holde citater på rimelig længde.





# MULTISVØM I PRAKSIS

Med afsæt i den indsamlede empiri har de følgende af-snit til formål at beskrive, hvordan *Multisvøm* kan anvendes som tilgang i skolens svømmeundervisning. Først beskrives svømmeforløbene for hver af de to skoler, hvor der er gennemført feltarbejde. Dernæst sammenholdes forløbene på de to skoler i en tværgående analyse. På den baggrund præsenteres et samlet bud på undervisningsforløb med fokus på *Multisvøm*.

## SKOLE 1

Skolen gennemfører almindeligvis svømmeundervisning på 4. klassetrin, men i forbindelse med deltagelse i ASLAS har svømmeundervisningen også omfattet 55 af skolens 3. klasseelever. Eleverne har haft svømmeundervisning i 16 uger med én lektion ugentligt á 45 minutters varighed.

Svømmehallen ligger i gåafstand fra skolen, og eleverne ledsages af to pædagoger, hvoraf den ene også fungerer som underviser. Undervisningen varetages af i alt tre undervisere. Én kvindelig uddannet svømmelærer med en række kurser fra DGI<sup>8</sup> og Dansk Svømmeunion. Derudover har hun livredderdommercifikat og svømmer både indendørs og udendørs i sin fritid. Den mandlige underviser har ti års praktisk erfaring med svømmeundervisning i folkeskoleregi, og han er sammen med den kvindelige lærer ansat af kommunen til at varetage skolesvømningen. Hans primære baggrund for at undervise stammer fra egne erfaringer med vandaktiviteter i bred forstand. De to under-

visere aflægger årligt en bassinlivredderprøve. Den tredje kvindelige underviser er uddannet pædagog og har sine primære arbejdsopgaver i skolens SFO. Hun er ikke uddannet svømmelærer, men har gennem sit arbejde i SFO-regi deltaget i og ledsaget børn til svømning og badning både i svømmehal og ved strand. Derudover har hun tidligere haft livredderbevis. Ud over at ledsage eleverne til og fra svømmehallen, har hendes rolle været at holde opsyn i pigernes omklædningsrum samt forestå undervisning for primært de svømme-sikre elever.

Når klassen undervises har de et svømmebassin med seks 25 m baner, et mindre legebassin og et udspringsbassin til rådighed. Udover en livredder og de medfølgende voksne, er klassen alene i svømmehallen, når der undervises. Underviserne har fri adgang til svømmehallens redskabsrum som er fyldt med diverse legeredskaber og svømmeudstyr (plader, svømmefødder mv.).

Underviserne har indarbejdet *Multisvøm* i deres lektionsplaner. Som følge af, at klassen har haft svømmehallen for sig selv, har eleverne haft ret fri mulighed for beslutte, hvor i bassinet de ville svømme i den enkelte lektion. Det betegnes af underviserne som "flydende holdstruktur." Medbestemmelsen for eleverne går dog ikke udelukkende på, hvor de svømmer, men også på, hvordan de vil svømme. Således beskriver en underviser, deres forståelse af *Multisvøm*:





"Vi ser ikke én stilart for os. Vi ser en elev, der bevæger sig igennem vandet i længere tid, som de nu har lyst til. Nogle børn bringer selv en stilart ind, og spørger, om de må svømme dét og dét og dét."

De to overordnede undervisere planlægger i fællesskab elevernes svømmeundervisning. De primære målsætninger for forløbet formuleres med udgangspunkt i *Fælles mål for idræt*, temaområdet *Vandaktiviteter* med fokus på grundfærdighederne, særligt balance og elementskift (Undervisningsministeriet, 2014). Et af delmålene er, at alle elever skal kunne løfte fødderne fra bunden. Underviserne oplyser, at de ikke har fokus på, at eleverne svømmer pænt, men i højere grad, at de svømmer effektivt. De mener, at *Multisvøm* giver nye muligheder for svømmeundervisningen. Deres styrkede kendskab til *Multisvøm* har rykket ved deres undervisningspraksis, så der er kommet et øget fokus på variation i undervisningen og mindre fokus på at sikre korrekt svømmeteknik.

Efter hver lektion evaluerer de to undervisere elevernes udvikling og udarbejder på den baggrund indhold til den efterfølgende lektion. Deres reference for valg af aktiviteter er dels deres mangeårige erfaring med skolesvømning, dels *Fælles mål for idræt* (Undervisningsministeriet, 2014) og onlinebaserede undervisningsplatforme.<sup>9</sup>

Pædagogen, som forestår undervisningen for de usikre elever, tager udgangspunkt i samme indhold, som de to øvrige undervisere. Hun tilpasser dog aktiviteter og instruktioner til de usikre elevers niveau. Hun understreger, at det er vigtigt for denne gruppe at blive vandtilvænnet for, at de ikke mister motivationen og melder pas på svømmeundervisningen.

En typisk lektion for klassen veksler mellem konkret arbejde med stilarter og udvikling af stilartsspecifikke grundfærdigheder (fra observationer og lektionsplaner):

Eleverne kommer smilende og begejstrede ind i svømmehallen, og placerer sig på tribunen ved siden af bassinet. Pædagogen minder eleverne om, at de skal sidde ordentligt. Den ene underviser gør tegn med hånden for at skabe ro. Underviserne introducerer tydeligt dagens lektion og indhold. Startaktiviteten veksler mellem fri svømning og opvarmende legeaktivitet. Hovedaktiviteterne består både af stilartsspecifikke øvelser samt legeaktiviteter, der udvikler grundfærdighederne. Eleverne har gennem lektionen et højt aktivitetsniveau, og arbejder grundigt og selvstændigt. I de sidste 5-10 minutter af lektionen har eleverne fri svømning, hvor de har mulighed for at springe fra vipper. Afslutningsvis fløjter en underviser, hvilket er signal om, at alle skal op ad vandet, rydde op og gå til omklædning.



Lektionerne introduceres tydeligt for eleverne sådan, at de præcis ved, hvad der skal foregå. Undervisningen bærer præg af en klar rød tråd mellem mål og indhold. Eleverne har et højt aktivitetsniveau og aktiviteterne er kendetegnet ved, at eleverne har stor indflydelse på udførelsen af øvelser og aktiviteter.

Underviserne giver feedback og foreviser eventuelle tekniske elementer i vandet og fremstår engagerede, nærværende og støttende i elevernes læreproces.

## SKOLE 2

Skolen gennemfører almindeligvis svømmeundervisning for skolens elever på 0.-3. og 6. årgang. I det observerede forløb indgår 21 elever fra en blandet gruppe af elever fra skolens 0.-2. klasse. Eleverne har svømmeundervisning i 20 uger med én lektion ugentligt á 40 minutters varighed.

Svømmehallen ligger i gåafstand fra skolen. Eleverne ledsages af deres to svømmeundervisere. Den ene er en kvindelig læreruddannet underviser, der gennem de seneste par år har fungeret som støtte i undervisningen og i de sidste to år som svømmeunderviser. Hun trækker på egen praksiserfaring fra at have svømmet som barn og fra et højskoleophold. Hun motiveres særligt af at arbejde med gruppen af ikke-vandtilvænnede og elever med vandskræk. Den anden, en mandlig underviser, er uddannet svømmelærer fra seminarieret i 2002, men har ikke anvendt sin svømmelærereksamen før i de senere år. Derudover stammer hans kompetencer for at undervise i svømning fra egen erfaring med vandaktiviteter fra børne- og ungdomsårene, samt fra de senere år, hvor han har undervist elever fra 0.-4. klasse. Han fremhæver, at han elsker det legende element samt at dykke og springe i vandet. Inddragelse af det legende element er afgørende for hans motivation til at undervise i svømning.

Når klassen undervises deler de svømmehallen med en anden klasse. Der undervises primært i ”legebassinnet” og sekundært i det almindelige 6x25m bassin. Underviserne har adgang til svømmehallens redskabsrum, som indeholder diverse legeredskaber og svømmeudstyr (plader, svømmefødder mv.).

Underviserne har primært gjort brug af *Multisvøm* ud fra en vekselvirkning mellem at arbejde med crawl-specifikke øvelser og til generel vandtilvænnning gennem mange forskellige vandaktiviteter.

Den mandlige underviser står for den overordnede planlægning af undervisningen. Skolesvømning handler for ham altovervejende om at skabe glæde og trykthed for vand hos eleverne. Det inkluderer i den forbindelse både vandtilvænning, crawl og sikker adfærd i svømmehallen. Han anvender i høj grad internettet (fx youtube) til at finde gode og anvendelige undervisningsaktiviteter.<sup>10</sup>

En typisk lektion veksler mellem stilartsspecifikke øvelser og udvikling af grundfærdigheder gennem legeaktiviteter (fra observationer og lektionsplaner):

Eleverne kommer ind i svømmehallen, og placerer sig på bænke ved endevæggen. Underviseren introducerer klart formål og indhold, således at eleverne ved, hvad de skal. Underviserne har forskellige tilgange til opvarmning, hvor der både er underviserstyrede aktiviteter og mulighed for fx fire baner fri svømning. Hovedaktiviteterne består både af stilartsspecifikke øvelser samt legeaktiviteter, der udvikler grundfærdighederne. Som afslutning på lektionerne er der en fælles legeaktivitet fx fangeleg. Derefter får eleverne lov at lege frit i bassinet med svømmehallens legeredskaber. Eleverne har gennem lektionerne et højt aktivitetsniveau.

Underviserne er med i vandet, hvilket skaber en god relation mellem underviser og elever. Det medvirker også til, at eleverne bliver udfordret på lige præcis deres niveau, som her hvor en underviser fortæller, hvordan en utryk pige bliver støttet i sin vandtilvænningsproces:

"Vi havde en pige, som aldrig havde været i svømmehallen før. Den første dag havde vi alle eleverne i legebassinet. De stod der på kanten. Begge undervisere var nede i vandet og så sagde vi; så hopper I ned i vandet, går over til den anden side, kravler op og hopper i igen. Det gik egentlig fint, hun stod oppe på kanten og hoppede ned i vandet, gik og kravlede op igen. Da hun hopper ned igen, mister hun balancen, da hun kommer ned under vandet. Hun bliver vildt bange for det der vand. Det gjorde, at hun resten af timen, og jeg tror også den næste gang, sad oppe på kanten. I en efterfølgende lektion, da de andre elever var gået, fik jeg hende med i vandet. Det var en kæmpe sejr for hende."

Underviserne er meget tydelige i deres kommunikation med eleverne, og sørger for at have elevernes fulde opmærksomhed, når de fortæller eller forklarer noget. De to undervisere har gode relationer til eleverne, og tager hensyn til elevernes læringsforudsætninger undervejs i lektionen. Fx bruger de en stor del af tiden på basale færdigheder som at dykke og have hovedet under vand, men formår samtidig at inkludere svømmerelaterede teknikøvelser. Samtidig med et højt aktivitetsniveau og mange forskellige legeaktiviteter, formår underviserne at samle eleverne og igangsætte aktiviteter med stor ro.



# TVÆRGÅENDE ANALYSE AF DE TO SKOLER

I det følgende er der fokus på de væsentligste pointer og særlige kendetegn på tværs af de to skolars arbejde med *Multisvøm* i svømmeundervisningen.

Helt overordnet har underviserne fra de to skoler integreret *Multisvøm* tilgangen på forskellig vis. Den ene skole gennemførte undervisningen for elever i 3.klasse med et primært fokus på, at eleverne skulle svømme så effektivt som muligt fra A til B. Den anden skole gennemførte undervisningen for 0.-2. klasse med et primært fokus på vandtilvænnning. På trods af disse variationer i anvendelsen af *Multisvøm* er der ikke markante forskelle i undervisningens mål, arbejdsformer og indhold.

Underviserne fra begge skoler gør brug af fælles legeaktiviteter og individuel træning samt en stilartsorienteret tilgang for eleverne. Det er fint i tråd med principperne bag *Multisvøm* som tilgang (jf. *Multisvøm, teori, udvikling, praksis*). Ved at arbejde med mange forskellige færdigheder i vandet styrkes elevernes færdigheder i forhold til selvredning og svømning.

## RAMMER OG UNDERVISERKOMPETENCER

Rammerne for svømmeundervisning er i begge forløb ganske gode. Der rådes i tilstrækkelig grad over svømmehallen. I det ene tilfælde havde underviserne udelukkende ansvar for at forestå undervisningen, fordi der var livreddere i svømmehallen. I det andet tilfælde

havde underviserne også livredderansvaret. Der var livredder i svømmehallen, men ikke for at holde opsyn med bassinet. I forhold til vandtid spænder tiden i svømmehallen fra 40-45 minutter.

Undervisernes erfaring med skolesvømning varierer fra 2-20 år. Selvom alle underviserne ikke er uddannede svømmelærere, er de kompetente til at forestå svømmeundervisning i grundskolen.

Alle undervisere udnytter de tilgængelige faciliteter, redskaber og rekvisitter på en meget funktionel måde. De har i alle tilfælde redskaberne 'lige ved hånden.'

## MÅL OG INDHOLD

Der er forskelle i, hvordan underviserne har fortolket og integreret *Multisvøm* som tilgang til svømmeundervisning. Underviserne ved den ene skole har ladet tilgangen være gennemgående i alle lektioner. På den anden skole har underviserne valgt at fastholde et overvejende fokus på crawl og vandtilvænnning i form af grundfærdigheder, og har derfor i mindre grad integreret *Multisvøm* i det samlede forløb.

Undervisernes læringsmål har primært været rettet mod grundfærdigheder, vandtilvænnning og effektiv svømning. For underviserne er det vigtige, at eleverne formår at skabe fremdrift og ikke nødvendigvis at svømme teknisk korrekt. En underviser beskriver,



hvordan *Multisvøm* adskiller sig fra den klassiske stilartstræning:

"Når eleverne har *Multisvøm* som tilgang, svømmer de længere end tidligere. De svømmer måske ikke yndefuldt og flot, men de kan klare sig i vand. De ved, at de kan tåle at komme ned under vandet, og de ved også, at de kan komme op igen."

Under en observation bemærker samme underviser:

"[Eleven] i det lille bassin ville formentlig ikke have lært en raketstart med rotation under vand i [traditionel] begynder svømning."

En anden underviser beskriver, hvordan deres fokus i undervisningen har ændret sig fra at være meget optaget af korrekt udførelse af stilarterne til at fokusere på, at eleverne skal kunne transportere sig over en distance:

"Det er ikke fordi *Multisvøm*, ligger så fjernt fra os i forhold til det vi gjorde i forvejen, men vores fokus har ændret sig...Vi præsenterer tingene, og kalder det transport, der inkluderer forskellige mål. Et mål kunne være at komme fra a til b hurtigst muligt. Et andet mål kunne være at komme fra a til b så kraftfuldt som muligt eller at komme fra a til b, hvor man økonomiserer mest muligt med kræfterne."

*Multisvøm* blev af samme underviser indledningsvist modtaget med skepsis, fordi de tidligere brugte meget tid på traditionel stilartstræning:

"Jeg var lidt skeptisk i forhold til *Multisvøm*, men fik jo også mange diskussioner med min kollega, og særligt med vores livredder om, hvilke fokus vi tidligere har haft i undervisningen, og hvad fokus er nu. At det handler om at få dem til at svømme, ikke at svømme så pænt som muligt eller så stilrent som muligt, men at svømme så effektivt som muligt. Det har fået en anden dimension end tidligere."

Underviserne på den ene skole inddrager i høj grad *Fælles mål for idræt*, herunder *Vandaktiviteter* i deres planlægning, mens underviserne på den anden skole, giver udtryk for, at de ikke har særlig fokus herpå. For underviserne på begge skoler er den primære referencer for valg af mål og indhold erfaring fra egen undervisning og kursusaktiviteter. Derudover finder underviserne inspiration på internettet, som inddrages og tilpasses til målgruppen. Som supplement til de specifikke stilartsrelaterede mål, fokuserer underviserne på, at eleverne skal have det sjovt og opleve glæden ved at bevæge sig i vand.

Undervisningen på de to skoler bærer præg af velforberedte og velorganiserede aktiviteter, som veksler mellem deltager- og underviserstyrede aktiviteter. Det indholdsmæssige i forløbene omfatter primært aktiviteter som fremmer elevernes generelle evne til at bevæge sig fremad i vandet. Eleverne har medbestemmelse, hvad angår valg af stilart og måder at svømme på.

### Vandtilvænnning

Underviserne på de to skoler lægger stor vægt på vandtilvænnning gennem legende aktiviteter, der fremmer udvikling af grundfærdigheder. I begge tilfælde prioriteres det, at én underviser fokuserer på undervisningen af den mest usikre elevgruppe. Vandtilvænnning prioriteres i begyndelsen af svømmeforløbene, hvor

## Underviserne anser det for vigtigere at eleverne kan bevæge sig rundt i vandet på forskellige måder, end at de har korrekt svømmeteknik.

der bl.a. er øvelser, som vænner eleverne til at få hovedet under vand, og lærer dem at flyde. En underviser fremhæver, at forevisning af øvelserne er vigtig i den henseende:

"Vi har vægtet hele vandtilvænningen, og hele tanken om, at man viser noget, og eleverne afprøver det. Men ikke nødvendigvis fejlretter ned i mindste detalje."

Denne fokusering på vandtilvænnning understreges yderligere af, at begge undervisere fra den pågældende skole som udgangspunkt underviser i vandet. Det giver efter undervisernes udsagn øgede muligheder for at stimulere eleverne til at flytte deres grænser i forhold til, hvad de tør og ikke tør. En underviser formulerer det sådan her:

"Det er meget givtigt for eleverne, at læreren er med i vandet. Man kan bedre lære dem at blive mere sikre ved at være med i vandet."

Underviserne anser det for vigtigere, at eleverne kan bevæge sig rundt i vandet på forskellige måder end, at de har korrekt svømmeteknik. Derfor retter underviserne mål og indhold mod vandtilvænning og selvredning frem for konkret arbejde med stilarter.

### DIDAKTISKE OG PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

Underviserne på de to skoler havde ikke planlagt deres undervisningsforløb ud fra en specifik didaktisk model. Der indgik dog tydeligvis refleksioner vedrørende didaktiske kategorier som fx læringsmål og indhold.

Den ene skole benytter sig af 'flydende hold', hvor eleverne har stor indflydelse på praksis. Her anvender underviserne i høj grad en vekselvirkning mellem en

induktiv deltagerstyret undervisningsform og en mere deduktiv underviserstyret form. Den anden skole anvender en struktur med niveauopdelte hold og primært deduktiv underviserstyret form. Underviserne har i det tilfælde i højere grad fokus på at skabe et fundament således, at de efterfølgende kan koncentrere sig mere målrettet om stilarterne.

Forskellene kan muligvis forklares med elevernes deltagerforudsætninger og alderstrin. Klassen med 'flydende hold' er elever i 3. klasse, som opleves mere modne og koncentrerede end eleverne i 0.-2. klasse. Underviserne for sidstnævnte målgruppe fremhæver, at det er vigtigt, at der kontinuerligt arbejdes med elevernes adfærd i svømmehallen. En underviser beskriver det forhold på følgende måde:

"Trygheden og...sikkerheden har været vigtig for os at arbejde med. Vi har ikke været ligeså firkantede som tidligere, fordi eleverne i år har kendt til, hvilken adfærd, der ønskes i svømmehallen – fx at man ikke løber i svømmehallen eller hopper i vandet før læreren er til stede."

På begge skoler observeres tydelige og faste rutiner ved ankomst og afgang fra svømmehallen. Eleverne sætter sig ordnet ned og venter på, at dagens lektion bliver præsenteret, og kommer op af vandet når der gives signal hertil.

I de to undervisningsforløb observeres det, at eleverne generelt trives med svømmeundervisningen. Det kommer til udtryk gennem deres høje aktivitets- og koncentrationsniveau, smil og glade ansigter samt positive tilbagemeldinger til underviserne.



## ELEVERNES OPLEVELSER MED MULTISVØM

Svømmeundervisningen med *Multisvøm* som tilgang har, ifølge de interviewede elever, været motiverende og medvirket til, at de er blevet bedre til at svømme. De fremhæver det positive i at have indflydelse på indhold i undervisningen:

"Lærerne tvinger os ikke til noget og det har været godt. Det har været godt at vælge selv, hvor man måtte svømme, og nogle gange være [med til at bestemme] måder at svømme på. Vi måtte selv bestemme hvordan armene skulle gøre eller hvordan benene skulle gøre. Hvis der var en ting man ikke kunne, prøvede man bare noget andet som man så kunne." (elev, 3. klasse)

Eleverne giver udtryk for, at de lærer forskellige færdigheder gennem *Multisvøm*. Nogle giver udtryk for, at de er blevet bedre til at svømme crawl og rygcrawl, mens andre er blevet mere trygge ved at have hovedet under vand. Eleverne fremhæver, at forevisning af færdigheder er positivt:

"Lærerne viser os nogle gange tingene, hvis vi ikke helt forstår, hvad man skal." (elev, 3. klasse)

Svømning er noget eleverne glæder sig til, og de fremhæver også det sociale aspekt. En elev beskriver det således:

"De fleste fra klassen synes, at [svømning] er deres yndlingsfag. De er blevet mere modige. [Klassen har] haft det godt til svømning og glæder sig til svømmetimerne. Vi taler om det i løbet af ugen, og på vejen taler vi om, hvad vi skal lave." (elev, 3. klasse)

## LÆRERNES OPLEVELSE AF ELEVERNES LÆRING

Underviserne på den ene skole fremhæver betydningen af, at de har gennemført undervisningen med en 'flydende holdstruktur'. Undervisernes oplevelse er, at ved at integrere en tilgang som *Multisvøm* udvikler de ikke-tilvænnede elever sig meget på færdighedsområdet. Det skyldes, at de kan arbejde uafhængigt og uforstyrret af de andre elever i det lille bassin, og dermed ikke er afhængige af en fast struktur, hvor alle har samme aktiviteter på samme tid. Hvis flere har lyst til at være i det lille bassin, er de bare det. Der er ikke nogen tvang om, hvor de skal placere sig. *Multisvøm* bidrager altså ifølge interviewede undervisere til, at de skal tænke i forskellige organiseringsformer. Med



den struktur bemærker en af underviserne, at "...eleverne [godt kan] arbejde og eksperimentere selv."

Underviserne fremhæver, at de har en oplevelse af, at de grupper af elever, som er blevet undervist i *Multisvøm*, har bedre generelle svømmekompetencer end hold, der udelukkende arbejder stilartsorienteret. Eksempelvis vurderer de denne gruppe til at være bedre til selvredning, fordi indholdet i deres lektionsplaner har været målrettet generelle og mere alsidige svømmekompetencer end hvis, det primært handlede om korrekt udførelse af fx brystsvømning. En underviser udtrykker, at *Multisvøm* har været positiv for elevernes læring, fordi fokus ikke udelukkende er på korrekt udførelse af stilarter:

"Hvor vi tidligere har fejlløst på decideret isætning med en hånd eller et benspark, så har vi været mere fokuserede på helhedsindtrykket. Det har umiddelbart virket som om eleverne har rykket hurtigere. Det virker til, at de frustrationer, der har kunnet være i, at man måske motorisk ikke har kunnet imødekomme de mål vi har sat med enten en isætning eller krydskoordinering...ikke har været der på samme måde."

Noget kunne tyde på, at tilgange som fx *Multisvøm* giver underviserne mulighed for at strukturere undervisningen på andre måder end tidligere - fx at de kan undervisningsdifferentiere i endnu højere grad end hidtil. Underviserne fremhæver ligeledes, at de ved at ændre fokus til det mere legende, har mulighed for at udfordre eleverne på flere måder. Det aspekt beskriver en underviser således:

"Eleverne lærer bedst når de leger færdighederne ind, når de har tillid til egne evner i vandet, og når de ikke lægger mærke til, at de er i gang med at lære noget. De opnår bedre føling med vandet. Det må ikke være et pres for eleverne, at de skal svømme to baner crawl, hvis de godt ved, at de ikke kan det. Vi skal som undervisere finde nogle måder at lave de øvelser på, så de får en følelse af, at de leger."

Det skal bemærkes, at hvis eleverne gives stor medbestemmelse i selv at vælge, hvordan og hvor de vil svømme, kan der være en risiko for fejlindlæring af bevægelser, som på et senere tidspunkt skal rettes til. Hermed forlænges vejen til at kunne svømme. Derfor er det afgørende, at underviserne er aktive med og opmærksomme på at give eleverne relevant feedback.

## EVALUERING

I folkeskolelovens § 13, stk. 2 noteres det, at:

Som led i undervisningen skal der løbende foretages evaluering af elevernes udbytte. Evalueringen skal danne grundlag for vejledning af den enkelte elev og for undervisningens videre planlægning (Undervisningsministeriet, 2016).

Formålet med evaluering er at informere lærere, elever og forældre om, i hvilket omfang undervisningen har givet det forventede resultat og på hvilken måde, den videre undervisning skal planlægges og gennemføres. Den løbende evaluering anses for nødvendig for at kunne tilrettelægge og sikre tilstrækkelig undervisningsdifferentiering. Det understreges i lovteksten, at den enkelte elev i videst muligt omfang bør medvirke i evalueringen (Undervisningsministeriet, 2016).

For så vidt angår de observerede svømmeforløb, der indgår i denne rapport, er det sådan, at underviserne

i det ene tilfælde umiddelbart efter lektionens afslutning evaluerer dagens indhold, aktivitetsniveau og elevernes progression. I det andet tilfælde foretages der ikke evalueringer umiddelbart efter lektionens afslutning. Det er dog ikke ensbetydende med, at der ikke foretages evalueringer senere hen. I begge tilfælde observeres det, at underviserne undervejs i lektionerne uddeler ros og feedback til eleverne, men der foretages ikke systematisk evaluering af fx vandtilvænning, progression og svømmefærdigheder sammen med eleverne. Den type aktiviteter kan dog have fundet sted ved lejligheder, der ligger ud over de gange undervisningen blev observeret. I det ene tilfælde gennemføres en lektion, hvor eleverne har mulighed for at tilegne sig et diplom, der inkluderer forskellige færdigheder fx spring fra kant, dykke til bunden og bjærgen bevidstløs. Der er dog ikke tale om et decideret evalueringsværktøj.

I nogle af folkeskolens andre fagområder foretages der i højere grad systematiske evalueringer med inddragelse af evalueringsværktøjer som elevplaner, elevsamtaler og tests.

Det bør overvejes at udvikle værktøjer målrettet evaluering af elevernes udbytte af skolesvømning.







LIVREDS



# FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED MULTISVØM I PRAKSIS

Med afsæt i de foregående afsnit samt de samlede erfaringer med *Multisvøm* i ASLAS-projektet præsenteres nedenfor forslag til et forløb, hvor *Multisvøm* anvendes som undervisningstilgang.

De konkrete undervisningsforløb og opbygningen af specifikke svømmelektioner kan tage udgangspunkt i seks punkter:

1. Introduktion til dagens formål, læringsmål og indhold.
2. Opvarmning i form af legeaktivitet, som inkluderer de fire grundfærdigheder og de fire stilarter.
3. Teknikøvelser, der relaterer sig til én stilart – fx crawl.
4. Teknikøvelser, der relaterer sig til en anden stilart – fx rygcrawl.
5. Afsluttende legeaktivitet eller fri svømning.
6. Afrunding og opsamling på de vigtigste fokuspunkter fra dagens lektion.

Det skitserede undervisningsforløb er en idealmodel udviklet med udgangspunkt i de elementer, som er anført i tabel 1. Kategorierne er inspireret af den didaktiske relationsmodel (Hiim & Hippe, 1997). *Formål* omfatter hensigten med undervisningen, og hvad eleverne skal lære af forløbet. *Rammefaktorer* er de givne rammer (facilitet, udstyr, tid), læreprocessen finder sted i. Derudover er det vigtigt at medtænke elevernes *læringsforudsætninger*<sup>11</sup> for, at de kan deltage optimalt i undervisningen.

Formålet med nedenstående undervisningsforløb er, at eleverne generelt udvikler grundfærdigheder og specifikt færdigheder knyttet til bestemte stilarter. Det overordnede princip er *Multisvøm*, hvor de fire primære stilarter kombineres på forskellige måder.

Figur 2 skitserer et undervisningsforløb over 10 lektioner målrettet indlæring af forskellige stilartsspecifikke færdigheder. Undervisningsforløbet er inspireret

FORMÅL	RAMMEFAKTORER	LÆRINGSFORUDSÆTNINGER	MÅLGRUPPE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleverne skal lære forskellige grund- og stilartsspecifikke færdigheder</li><li>• Eleverne skal udvikle selvredningsfærdigheder.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vandtid 35-45 minutter</li><li>• Et almindeligt svømmebassin (10-12,5m x 25m)</li><li>• Vanddybde 0,90-3,60m</li></ul>	Vandtilvænede elever, som kan begå sig i vandet uden hjælpemidler.	Elever i 1.-4.klasse

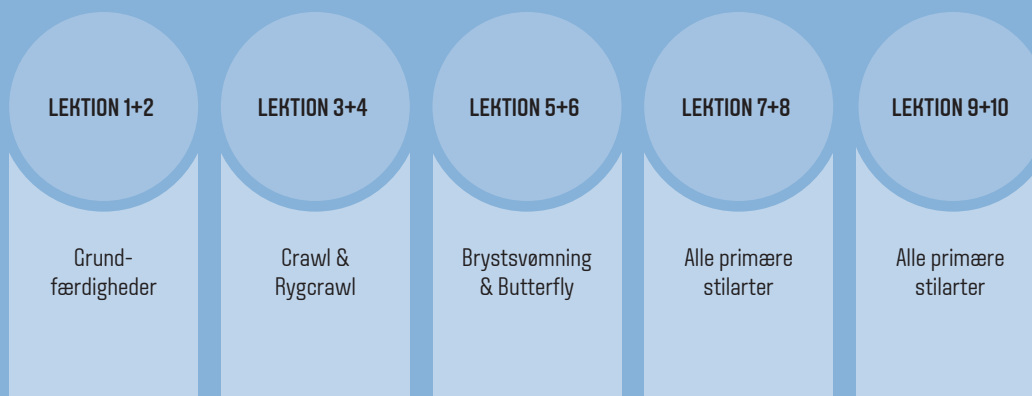
TABEL 1:

Delelementer til udvikling af undervisningsforløb gennem Multisvøm. Inspireret af den didaktiske relationsmodel (Hiim & Hippe, 1997).

## FORMÅL

At eleverne lærer forskellige grundfærdigheder og stilarstsspecifikke færdigheder

At eleverne udvikler selvredningsfærdigheder



FIGUR 2:

Skabelon for et undervisningsforløb, der gennemføres med Multisvøm som overordnet tilgang.

af målhierarki som didaktisk redskab til undervisningsplanlægning (Christensen & Hansen, u.å.) samt inputs fra undervisere og elever og observation af undervisningspraksis i forbindelse med forløb, der har gjort brug af *Multisvøm*. Formålet er at kombinere stilarterne og

udnytte de ligheder, der er i mellem dem, fordi de har positiv læringseffekt på hinanden. Selvom forløbet er målrettet stilarterne bør selvrednings- og livrednings-elementer inddrages i lektionsplanerne.

## INDHOLD I 10 LEKTIONER MED MULTISVØM

Lektionerne tager udgangspunkt i mål og indhold beskrevet i skabelonen figur 2.

LEKTION	AKTIVITET	FORMÅL	ORGANISERING	AKTION
1+2	Eksperimenter med grundfærdigheder.	At eleverne opnår yderligere udvikling af grundfærdigheder.	Eksperimenter udføres med hele klassen samlet.  Nogle eksperimenter udføres individuelt, på en vanddybde, der er tilpasset den enkelte.	Den klassiske aktivitet 10.20.30...100 udføres i mange variationer - fx få hovedet med under vand, hver gang et tal bliver nævnt eller spring ind mod midten.  Forskellige spring fra kant, hvor eleverne kommer i vandet på mange forskellige måder, og genfinder balancen.  Lad eleverne eksperimentere med stilarterne fx ved at svømme to stilarter på samme tid.  Lad eleverne flyde i så mange forskellige positioner som muligt - fx som en kugle, søstjerne eller en pind.
3+4	Crawl- og rygcrawlben på siden.  Skiftevis crawl og rygcrawl.	At eleverne opnår kendskab til og erfaring med ligheder og forskelle mellem de to stilarter crawl og rygcrawl - fx kropspose under udførelse af bensparket.  At eleverne opnår kendskab til og erfaring med ligheder og forskelle mellem de to stilarter crawl og rygcrawl - fx kropspose under udførelse af bensparket.	Eleverne arbejder individuelt med øvelsen på en vanddybde og over en distance, som er tilpasset den enkelte.  Eleverne arbejder individuelt med øvelsen på en vanddybde og over en distance, som er tilpasset den enkelte.	Eleverne svømmer skiftevis crawl- og rygcrawlbenspark på siden med den ene arm udstrakt i forlængelse af kroppen og den anden langs siden. Hovedet peger ned mod bunden under svømningen.  Eleverne udfører forskellige teknikøvelser i crawl og rygcrawl med fokus på balance og rotation omkring længdeaksen. Der skiftes mellem crawl og rygcrawl.
5+6	Butterfly og brystsvømning.	At eleverne opnår kendskab til og erfaringer med ligheder og forskelle mellem de to stilarter - fx bølgebevægelser, skodninger, armtag.	Eleverne arbejder individuelt med øvelsen på en vanddybde og over en distance, som er tilpasset den enkelte.	Eleverne udfører forskellige øvelser, som kan kobles mellem de to stilarter - fx: <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleverne udfører bølgebevægelse med eller uden små skodninger med armene.</li><li>• Eleverne udfører delfinhop på bunden.</li><li>• Eleverne hopper ned på bunden, og laver et lodret armtræk efter afsæt på bunden, så de "skubber" sig op mod vandoverfladen igen.</li><li>• Eleverne udfører dykheaktiviteter med eller uden svømmefødder, hvor der benyttes bryst- eller butterfly armtag og/eller benspark.</li></ul>
7-10	Kombinationer af stilarter.	At eleverne kan sammensætte stilarterne på forskellige måder.	Eleverne arbejder individuelt eller i par med øvelsen på en vanddybde og over en distance, som er tilpasset den enkelte.	Eleverne kombinerer og svømmer to stilarter på én gang (på maven, ryggen, siden) - fx crawlarmtag med brystsvømningsbenspark, brystsvømningsarmtag med butterflybenspark eller rygcrawlarmtag med butterflyben mv.

TABEL 2:  
Aktivitetsforslag for Multisvøm.



OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	UNDERVISERENS ROLLE
<p>Underviseren kan inddrage eleverne ved at spørge til, hvordan man skal hoppe 10.20.30...100 næste gang.</p> <p>Underviseren skal være opmærksom på, hvor og hvordan eleverne springer i vandet i forhold til sikkerhed.</p> <p>Underviseren kan inddrage stilartsspecifikke øvelser i eksperimenterne, og opstille opgaver, der går på, at eleverne prøver at svømme stilarternes langsomt eller hurtigt, med store eller små benspark eller fx hvor eleverne kun svømmer med en arm eller et ben.</p>	<p>Underviseren kan, ved at undervise i vandet, have tæt kontakt til eleverne og dermed stimulere til yderligere eksperimenter.</p> <p>Underviseren understøtter elevernes kreativitet ved at fungere som inspirator.</p>
<p>Eleverne bør svømme korte afstande med høj kvalitet frem for lange afstande. Det er vigtigt, at eleverne fastholder kroppspositionen på siden, når der svømmes med benene.</p> <p>Hovedets position er under svømningen i naturlig forlængelse af kroppen pegende mod bunden, og ligger helt stille. Øvelsen kan eventuelt udføres med svømmefødder.</p> <p>Eleverne bør holde fokus på ét teknisk element ad gangen - fx rotation omkring længdeaksen mens hovedet ligger stille. Der bør skiftes mellem mave- eller rygliggende stilling.</p>	<p>Underviseren foreviser øvelsen. Når eleverne svømmer giver underviseren feedback til eleverne for at optimere teknik.</p> <p>Underviseren igangsætter øvelserne og konkretiserer ligheder og forskelle mellem crawl og rygcrawl.</p>
<p>Eleverne kan med fordel indlære rytmen og bølgebevægelsen i butterfly og brystsvømning sideløbende.</p> <p>Eleverne skal svømme korte afstande med mest mulig kvalitet.</p>	<p>Underviseren igangsætter øvelserne og konkretiserer ligheder og forskelle mellem brystsvømning og butterfly.</p>
<p>Lad eleverne vælge, hvilke stilarter de ønsker at kombinere. Øvelserne kan kombineres på mange måder fx kan en stilart svømmes baglæns, eller eleverne kan få den opgave, at de i grupper skal finde på deres egen nye stilarter.</p>	<p>Underviseren giver forslag til, hvordan stilarterne kan kombineres.</p>

# MULTISVØM

## OVERVEJELSER OG ANBEFALINGER

Som resultat af den observerede svømmeundervisning, interviews og uformelle samtaler med elever og undervisere samt gennemgang af lektionsplaner, opsummeres i det følgende en række anbefalinger til *Multisvøm* som tilgang i skolernes svømmeundervisning.

I tabel 3 er der angivet en række fordele og ulemper ved tilgangen *Multisvøm* set fra henholdsvis et underviser- og elevperspektiv.

FORDELE	ULEMPER
Multisvøm har et perspektiv på svømmeundervisningen, som understøtter selvredning frem for korrekt udførelse af svømmeteknik. Eleverne lærer derved mange forskellige færdigheder til at begå sig i vand.	Hvis eleverne i vid udstrækning overlades til sig selv under udførelse af øvelser og aktiviteter, uden at modtage feedback fra underviseren, er der en risiko for fejllæring af bevægelser i stilartsøjemed.
Ligheder mellem stilarterne udnyttes i Multisvøm og det har en positiv læringseffekt p.g.a. transfer.	For begynder svømmeren er Multisvøm en stor udfordring, fordi de ikke har forudsætningerne til at arbejde og kombinere stilarter.
Multisvøm er motiverende for eleverne, fordi det giver dem mulighed for at have indflydelse på undervisningens indhold.	En optimal version af Multisvøm kræver plads i svømmebassinet og forskellige dybder for at aktiviteter i videst mulige omfang kan tilpasses den enkelte.
Underviserne behøver ikke være 'ekspert' i stilarterne for at forestå en kompetent undervisning med Multisvøm.	

**TABEL 3:**

Didaktiske og pædagogiske fordele og ulemper ved Multisvøm som tilgang.

Både undervisere og elever har gode erfaringer med at anvende *Multisvøm* som tilgang til undervisningen, fordi det giver mange muligheder for at undervisningsdifferentiere. Samtidig tager tilgangen udgangspunkt i elevernes egen motivation. Det afgørende er, at eleverne lærer at bevæge sig fremad i vandet frem for, hvordan de bevæger sig fremad. En åben udgave af *Multisvøm*, som præsenteret i denne sammenhæng, giver eleverne indflydelse på organisering og indhold i undervisningen. Det vurderes for flertallet af elever at være en motivationsfaktor. Dog skal det anføres, at den frie ramme kan være svær at håndtere for nogle elever, hvis underviserne ikke formår at give tydelig struktur og kontinuerlig feedback.

For underviserne kan *Multisvøm* give et anderledes perspektiv på svømmeundervisningen. I *Multisvøm* er fokus i udpræget grad på alsidige svømme- og selvredningskompetencer og i mindre grad på stringente færdigheder knyttet til bestemte stilarter (Stallman mfl., 2008; Stallman, 2011). Det fokus er potentielt af stor læringsværdi for eleverne, der opnår et udvidet bevægelsesrepertoire i forbindelse med svømning. Det er et forhold, som bl.a. er vigtigt i relation til forebyggelse af drukneulykker (Stallman mfl., 2008; Stallman, 2011; Langendorfer, 2015; Quan mfl., 2015; Stallman mfl., 2017).

*Multisvøm* giver dermed undervisere mange muligheder i planlægning af svømmeforløb, fordi undervisningen ikke er målrettet én specifik færdighed eller stil-

Helt overordnet ønsker eleverne at være med til at bestemme hvilke hjælpemider de skal bruge samt hvordan de skal svømme og bevæge sig i vandet.

art. Derved behøver en underviser ikke nødvendigvis at være ekspert i alle de fire stilarter for at forstå en kvalificeret undervisning, der understøtter alsidige svømmekompetencer for eleverne - så længe underviseren er pædagogisk og didaktisk kompetent og fokuseret.

For eleverne er *Multisvøm* motiverende, fordi de efter introduktion til de forskellige stilarter, har mulighed for at vælge at arbejde videre med den stilart, de finder det mest interessant at dygtiggøre sig i.

Undervisningen i stilarterne kan tage udgangspunkt i et kombineret arbejde mellem crawl og rygcrawl, og butterfly og brystsvømning frem for at lære en stilart ad gangen, fordi der er ligheder mellem disse. Det forhold kan med fordel introduceres og udnyttes i læringsforløbet. I crawl og rygcrawl er fællestrækkene kroppens rotation omkring længdeaksen, og rytmen i brystsvømning og butterfly kan føres tilbage til den samme grundlæggende bevægelse, delfinbevægelsen (Kirkegaard & Olesen, 2000). Arbejdet med flere stilarter i parallelle forløb kan for nogle børn virke urealistisk at lykkes med, og det anbefales, at holde sig til 2-3 stilarter i begyndelsen. Det kan kombineres med tekniske øvelser på tværs af stilarterne.

Styres undervisningen ud fra den enkelte elevs motivation, kan det give anledning til alternative organiseringsformer. Eleverne kan eksempelvis arbejde i mindre grupper med samme stilart eller enkeltvis med hver deres. Det kræver, at der holdes ekstra øje med eleverne, når de har mulighed for at bevæge sig frit i bassin-

net, fx på dybder, hvor de ikke kan bunde. Underviserne skal altså være i god indbyrdes kontakt, når der arbejdes på denne måde.

#### ELEVERNES GODE RÅD TIL MULTISVØM

De interviewede elever blev ved afslutningen af deres undervisningsforløb spurgt til deres erfaringer og gode råd til undervisere, der gerne vil tage fat i *Multisvøm* som svømmeundervisningstilgang. Helt overordnet ønsker eleverne at være med til at bestemme hvilke hjælpemider de skal bruge samt hvordan de skal svømme og bevæge sig i vandet. De foreslår, at undervisningen tager afsæt i crawl og rygcrawl.


#### LÆS MERE OM MULTISVØM:

Nye veje til svømmeundervisning i skolen  
Alle Skal lære at Svømme – Udvikling og evaluering

Nye veje til svømmeundervisning i skolen  
Alle Skal lære at Svømme – Materialesamling  
Multisvøm og Eksperimentarium

Nye veje til svømmeundervisning i skolen  
Alle Skal lære at Svømme – Komprimerede skolesvømmingsforløb



An underwater photograph of a swimming pool. In the foreground, a swimmer's legs and feet are visible, wearing a colorful, patterned swimsuit. Below them, several other swimmers are seen in various stages of a stroke, moving towards the bottom of the frame. The water is clear and blue, with light reflecting off the surface and the tiled floor of the pool.

# OPSAMLING MULTISVØM

*Multisvøm* giver gode muligheder for elevmedbestemmelse og undervisningsdifferentiering.

*Multisvøm* kan benyttes som tilgang fra 0. Hlasse, hvis underviseren er med i vandet.

Eleverne udnytter transfer i bevægelsesmønstre og har fokus på effektiv fremdrift i stilarterne fremfor stilren teknik.

*Multisvøm* rummer aspekter af både svømning og livredning og det taler ind i målene for svømning i idrætsundervisningen.

*Multisvøm* giver eleverne mulighed for at tilegne sig alsidige svømmekompetencer, som også fremmer færdigheder indenfor selvredning.



# LITTERATUR

**Anderson, D. I.** (2014) Is there an Optimal Age for Learning to swim?, *Journal of Motor Learning and Development*, 2, 4, December, s. 80-89.

**Christensen A.,B. & Hansen, T.** (u.å.). Formålsorienteret undervisning - fra projektledeelse til undervisningsplanlægning, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, lokaliseret d. 4. april 2018 på <http://fiibl.dk/wp-content/uploads/2018/04/Christensen-A.-B.-Hansen-T.-Formålsorienteret-undervisning-Fra-projektledeelse-til-undervisningsplanlægning.pdf>

**Christiansen, T. & Junggren, S.E.** (2015) Kapitel 2: Svømning, I: Hea, R. (red.) Aldersrelateret Træningskoncept for triatlon. Dansk Triatlon Forbund.

**Dalsgaard, J., Lüders, K., Knudsen, L.S., Holm, S.G. & Skovgaard, T.** (2015). Forbedring af børns svømmeduelighed – kortlægning af muligheder og udfordringer i skolesvømning i 19 udvalgte kommuner. I: Reach nr. 2.Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring.

**Hiim, H & Hippe, E.** (1997). Læring gennem oplevelse, forståelse og handling. En studiebog i didaktik. 1. udgave. Gyldendal Undervisning.

**Kirkegaard, L., & Olesen, J.S.** (2000). Rytme i butterfly og brystsvømning. *Focus Idræt* nr. 2. 24.årgang. s. 44-56.

**Kleemann, C., F., Nørgaard, J., G., Enevoldsen, J., Larsen, L., B., Hovgaard, M., Iwersen, M., Junggren, S. E.** (2018). Moderne Svømning. 7. udgave (e-bog), Dansk Svømmeunion.

**Langendorfer, S.** (2015). Changing Learn-to-Swim and Drowning Prevention Using Aquatic Readiness and Water Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 9, s. 4-11.

**Lüders, K., Dalsgaard, J., Knudsen, L.S., Holm, S.G. & Skovgaard, T.** (2015). Forbedring af børns svømmeduelighed – et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme. I: Reach nr. 1, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring.

**Meyer, H.** (2005). Hvad er god undervisning? Gyldendals Lærebibliotek.

**Quan, L., Ramos, W., Harvey, C., Kublick, L., Langendorfer, S., Lees, T.A., Wernicki, P.** (2015). Toward Defining Water Competency: An American Red Cross Definition. *International Journal of Aquatic Research*. 9, s. 12-23.

**Skovgaard, T., Lüders, K., von Seelen, J., Jensen, M. M., Ibsen, B., Nielsen, C. D., & Marling, T.** (2012). Svømning i den danske folkeskole, Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik.

**Stallmann, 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, s. 372-382.

**Stallman, R. K.** (2011). No stroke first - All strokes first: Why the debate about which swimming style should be taught first is irrelevant. *The Lifesaving Foundation*, s. 38-39.

**Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017).** From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research*. 10.(2), s. 1-5.

**Undervisningsministeriet (2016).** Bekendtgørelse af lov om folkeskolen. Lokaliseret d. 26. marts på <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=196651>.

**Undervisningsministeriet (2014).** Forenklede fælles mål for idræt. Lokaliseret d. 27. marts på <https://www.emu.dk/omraade/gsk-lærer/ffm/idræt>.

**Wilke, K., & Daniel, K. (1996).** Üben – Trainieren. Limpert Verlag GmbH.

**YouGov (2014).** Danskernes svømmeduelighed, livredningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning. September. Lokaliseret d. 18. marts 2018 på [http://allesvoemmer.time2web.eu/\\_files/hovedrapport\\_svmmeduelighedsundersogelse2014.pdf](http://allesvoemmer.time2web.eu/_files/hovedrapport_svmmeduelighedsundersogelse2014.pdf).

**YouGov (2017).** Svømmeduelighedsundersøgelsen, offentliggøres på <http://allesvoemmer.dk/Ny-viden/>.

## NYTTIGE LINKS

**[www.aquaschool.dk](http://www.aquaschool.dk)** – Dansk Svømmeunion

**[www.allesvoemmer.dk](http://www.allesvoemmer.dk)** – Dansk Svømmeunion

**[www.ffm.emu.dk](http://www.ffm.emu.dk)** – Forenklede Fælles mål, Undervisningsministeriet

**[www.fiibl.dk](http://www.fiibl.dk)** – Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring

**[www.svoem.org](http://www.svoem.org)** – Dansk Svømmeunion

**[www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden)** – DGI Svømning

**[www.trygfonden.dk](http://www.trygfonden.dk)** – TrygFonden

**[www.respektforvand.dk](http://www.respektforvand.dk)** – TrygFonden og Dansk Svømmeunion

**[www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)** – Dansk Skoleidræt



# NOTER

- 1 Forbedring af børns svømmeduelighed 1 – Et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme (Dalsgaard mfl., 2015).
- 2 Forbedring af børns svømmeduelighed 2 – Kortlægning af muligheder og udfordringer i skolesvømning i 19 udvalgte kommuner (Lüders mfl., 2015).
- 3 De fire primære svømmestilarter er crawl, rygcrawl, butterfly og brystsvømning.
- 4 Som en del af det samlede projekt er der ligeledes indsamlet oplysninger om bl.a. elevernes svømmeduelighed og deres oplevelse af læring i svømmeundervisningen. Disse data kan der læses nærmere om i rapporten: Nye veje til svømmeundervisning i skolen, Alle Skal lære at Svømme – Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring.
- 5 Medarbejdere fra FIIBL, med erfaring og træning i at observere, har varetaget observatørfunktionen.
- 6 Elevernes svømmeduelighed er testet omkring start og slut af deres svømme-forløb. Læs mere om det i rapporten: Nye veje til svømmeundervisning i skolen, Alle Skal lære at Svømme – Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring.
- 7 En af de i alt seks interviewede undervisere, er ikke observeret. Vedkommende er interviewet på baggrund af arbejdet med Multisvøm. Underviseren er uddannet svømmelærer fra seminariet.
- 8 DGI - [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk).
- 9 Underviserne har bl.a. søgt på: Youtube, Dansk Svømmeunions undervisningsværktøj [www.aquaschool.dk](http://www.aquaschool.dk) og DGI's tilsvarende [www.traenerguiden.dgi.dk](http://www.traenerguiden.dgi.dk)
- 10 Underviserne har fx anvendt Dansk Svømmeunions undervisningsværktøj [www.aquaschool.dk](http://www.aquaschool.dk), DGI's tilsvarende [www.traenerguiden.dgi.dk](http://www.traenerguiden.dgi.dk) og [youtube.com](http://youtube.com).
- 11 For uddybende beskrivelser af, hvilke forudsætninger elever på forskellige klassetrin kan have, henvises der til beskrivelserne vedrørende Svømning i Aldersrelateret Træningskoncept for Triathlon (Christiansen & Junggren, 2015).

## RAPPORTSERIE

Nye veje til svømning i skolen

# ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

Udvikling og evaluering

Den korte version

Eksperimentarium

Multisvøm

Technosvøm

Åbent Vand

Partnerskaber om svømning

Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring

Komprimerede skolesvømmingsforløb

Materialesamling: Multisvøm og Eksperimentarium

Tilgængelig på [allesvømmer.dk](http://allesvømmer.dk)



TrykFonden



dansk  
skoleidræt

