

Ferdighetsprøve i svømming

Det er obligatorisk for skolene å gjennomføre en ferdighetsprøve i svømming for elevene på 1. til 4. trinn.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 31.10.2024

Hva er ferdighetsprøve i svømming?

Formålet med ferdighetsprøven er å styrke svømmeopplæringen slik at elevene blir svømmedyktige etter 4. trinn. Prøven er hjemlet i opplæringsforskriften § 19-9 og privatskoleforskriften § 13-8.

Kompetansemål fra læreplanen i kroppsøving

Kompetansemål etter 2. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- leke og utføre grunnleggende øvelser med tilvenning til vann, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vann

Kompetansemål etter 4. trinn

Mål for opplæringen er at 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

Den obligatoriske ferdighetsprøven i svømming er en del av opplæringen i kroppsøving. Prøven består av sju øvelser som skolene skal gjennomføre som en del av underveisvurderingen i faget.

Øvelsene i ferdighetsprøven skal bidra til at elevene oppnår kompetansen å være svømmedyktig.

Øvelsene skal gjennomføres innen 4. trinn, men det er ikke meningen at øvelsene skal gjennomføres samlet på slutten av 4. trinn. Øvelsene i ferdighetsprøven følger progresjonen i kompetansemålene i læreplanen i kroppsøving fra å være vanntilvent etter 2. trinn til å være svømmedyktig etter 4. trinn. Den sjuende øvelsen utgjør kompetansemålet i læreplanen i kroppsøving etter 4. trinn som definerer hva en svømmedyktig elev skal mestre.

Informasjon fra prøven gir skolene kunnskap de kan bruke i arbeidet med å forbedre svømmeopplæringen, blant annet om det er behov for å sette inn nødvendige tiltak så tidlig som mulig. Det er ingen rapportering av resultater fra prøven til nasjonale myndigheter.

Øvelsene i ferdighetsprøven

Øvelse 1: Tilvenning til vann

Eleven står på grunt vann – spruter vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øser vann over hodet 5 ganger.

Øvelse 2: Hode under vann og rytmisk pusting

Eleven står på grunt vann – 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.

Øvelse 3: Hoppe, dykke og orientere seg under vann

Eleven hopper fra bassengkant/brygge – synker/dykker ned – orientere seg under vann – henter to gjenstander til overflaten. Alt gjennomføres i ett.

Øvelse 4: Flyte og rotere

Eleven flyter på magen og puster kontrollert i minst 15 sekunder – dreier over på ryggen – flyter på ryggen og puster kontrollert i minst 15 sekunder. Alt gjennomføres i ett.

Øvelse 5: Gli og fremdrift

Eleven hopper fra bassengkant/brygge – flyter opp og puster – senker seg ned under vann og sparker i fra veggen som en pil og glir minst 5 meter på magen under vann uten arm- og beinbevegelser – glir til

overflaten – puster inn – gjør krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4 til 5 meter – dreier over på ryggen – gjør ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4 til 5 meter. Alt gjennomføres i ett.

Øvelse 6: Fremdrift

Eleven hopper/stuper/faller uti på dypt vann – svømmer 12,5 meter på magen – skifter retning – svømmer 2 til 3 meter mot startstedet – stopper og hviler i 30 sekunder (og flyter samtidig på magen, ruller over og flyter på ryggen) og svømmer deretter på ryggen tilbake til utgangspunktet og tar seg opp på land. Alt gjennomføres i ett.

Øvelse 7: Å være svømmedyktig

Eleven faller uti på dypt vann, svømmer 100 meter på magen og dykker underveis ned og henter en gjenstand med hendene, stopper og hviler i 3 minutter (og flyter samtidig på magen, orienterer seg, ruller over og flyter på ryggen), og svømmer deretter 100 meter på rygg og tar seg opp på land. Alt gjennomføres i ett.

Fritak eller tilrettelegging

Ferdighetsprøve i svømming er obligatorisk for alle elever. Muligheten for fritak er derfor begrenset. Skolen må vurdere konkret i det enkelte tilfellet om eleven har behov for fritak, for eksempel etter fremleggelse av legeerklæring eller ut fra eventuelt vedtak om individuelt tilrettelagt opplæring.

Før skolen fritar en elev fra hele eller deler av ferdighetsprøven, må skolen vurdere om det er mulig å legge til rette hele eller deler av prøven for eleven. Tilretteleggingen må ikke strekke seg så langt at eleven ikke blir prøvd i kompetansemål ferdighetsprøven måler. Et eksempel på tilrettelegging som kan være aktuell ved for eksempel klorallergi, er å legge opplæringen til et sted med enten ferskvann eller saltvann.

Avgjørelsen om å fritar en elev fra hele eller deler av ferdighetsprøven er et enkeltvedtak etter forvaltningsloven.

Aktuelle bestemmelser

[Opplæringsforskriften § 19-9 Ferdighetsprøver i svømming](#)

[Opplæringsforskriften § 9-11 Undervegsvurdering i fag](#)

Privatskoleforskriften § 13-8 Ferdighetsprøver i svømming

Privatskoleforskriften § 6-11 Undervegsvurdering i fag

Se også

Du finner mer informasjon på våre nettsider om underveisvurdering og på nettstedet svømmedyktig.no.