

Swimming Competence Assessment Scale (SCAS)

OBSERVASJONSSKJEMA

Falle uti på dypt vann	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven faller uti, kommer til overflaten, og fortsetter
	3	Nokså høy	Eleven faller uti fra huksittende eller lignende, kommer til overflaten, og fortsetter
	2	Nokså lav	Eleven faller uti, kommer til overflaten, men holder seg i kant/baneskiller før fortsettelse
	1	Lav	Eleven evner ikke å falle uti, men klatrer uti fra stige eller trapp og fortsetter
Svøm på magen	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven tar seg fram 100 meter kontinuerlig
	3	Nokså høy	Eleven tar seg fram 100 meter, men må underveis stoppe og hvile/flyte i vannet
	2	Nokså lav	Eleven tar seg fram 100 meter, men må underveis hvile en eller flere ganger ved stå på bunnen, henge på baneskiller eller på kanten ved vending
	1	Lav	Eleven er ikke i stand til å ta seg fram 100 meter
Dykke	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven dykker ned til bunnen og utfører oppgaven på første forsøk
	3	Nokså høy	Eleven dykker ned til bunnen og utfører oppgaven på andre forsøk
	2	Nokså lav	Eleven dykker ned til bunnen, men trenger tre eller flere forsøk på å fullføre oppgaven
	1	Lav	Eleven klarer ikke å dykke ned til bunnen
Hvile / Flyte	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven hviler/flyter uanstrengt i 3 minutter uten å korrigere hvileposisjon nevneverdig
	3	Nokså høy	Eleven hviler/flyter forholdsvis uanstrengt i 3 minutter, men korrigerer hvileposisjon gjentatte ganger med aktive bevegelser
	2	Nokså lav	Eleven hviler/flyter anstrengt i 3 minutter, og må arbeide hardt for å kunne holde hvileposisjon
	1	Lav	Eleven er ikke i stand til å hvile/flyte i 3 minutter
Svøm på ryggen	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven tar seg fram 100 meter kontinuerlig
	3	Nokså høy	Eleven tar seg fram 100 meter, men må underveis stoppe og hvile/flyte i vannet
	2	Nokså lav	Eleven tar seg fram 100 meter, men må underveis hvile en eller flere ganger ved å stå på bunnen, henge på baneskiller eller på kanten ved vending
	1	Lav	Eleven er ikke i stand til å ta seg fram 100 meter
Ta seg opp på land	Score		Kompetansebeskrivelse
	4	Høy	Eleven tar seg til land fra vannflate til en opphøyd kant
	3	Nokså høy	Eleven tar seg til land via kant horisontalt med vannflate
	2	Nokså lav	Eleven tar seg til land via kant horisontalt med vannflaten, men trenger flere forsøk
	1	Lav	Eleven klarer ikke å ta seg opp på land uten å bruke stige/trapp, eller annen assistanse

REGISTRERINGSSKJEMA

Kommune		Skole		Dato	
Lengde basseng		Dybde basseng		Høyde opphøyd kant	

[illegible]

Fullførte ikke prøven: Marker med DNF bak elevens navn

Startet ikke prøven: Marker med DNS bak elevens navn

Swimming Competence Assessment Scale (SCAS)

PROSEDYRE

Om ferdighetsprøven:

- Den som administrerer ferdighetsprøven, må verbalt og på forhånd gjennomgå hva og hvordan den skal gjennomføres.
- Eleven bør ikke ha utført hard fysisk aktivitet i den nærmeste tiden før ferdighetsprøven.
- Prøven gjennomføres i konvensjonelt badetøy (shorts, svømmedrakt, burkini eller lignende).
- Bruk av svømmebriller kan benyttes om strengt ønskelig.
- Lærer/instruktører må ikke presse elever i gjennomføringen, men oppfordres til å komme med positive kommentarer/oppmuntringer.

Gjennomføring av ferdighetsprøven

- Falle uti: Eleven står på kanten av svømmebassenget, og starter ved å falle uti, komme seg til overflaten og fortsette. Utdypning.
 - Å falle i vannet er ikke det samme som å hoppe. Eleven kan falle uti sidelengs, baklengs, eller bli gitt en myk dytt for å simulere et utilsiktet fall i vann.
 - Fallet skjer på i på dypt vann, fortrinnsvis der elevene ikke kan stå på bunnen, og hele eleven skal være nedsenket i vann uansett fallmetode.
- Svømme på magen: Eleven svømmer 100 meter på magen. Utdypning.
 - Foretrukket svømmeteknikk er valgfritt, lavt fokus på tidsbruk eller teknisk utførelse.
 - For høy score skal eleven ikke røre bunn, vegg eller baneskiller med hensikt å hvile. Berøring av bunn/baneskiller etter uhell eller annet uforutsett tas ikke med i vurderingen
 - Om eleven ikke klarer å svømme 100 meter kontinuerlig, oppfordres det til å hvile/flyte i vannet, for så å fortsette.
- Dykke: Eleven dykker fra overflaten mot bunnen og utfører en oppgave. Utdypning.
 - Oppgaven er å hente en dykkering (annet objekt/ta i bunn) på bunnen med hendene.
 - Dykkedybde er omtrent 1.3 meter. Minimumsdybde helst der eleven ikke kan stå på bunnen.
 - Eleven velger selv dykketeknikk. Både hodet først (horisontal til vertikal) og føttene først godkjennes, så lenge eleven henter objektet med hendene.
- Svømme på ryggen: Eleven svømmer 100 meter på ryggen. Utdypning.
 - Når alle elevene svømmer på ryggen, gir den som administrerer et signal (f.eks. fløyte) for å starte å flyte/hvile.
 - Ellers samme beskrivelse som svømme på magen.
- Flyte/hvile: Eleven flyter/hviler på stedet (stasjonært) i 3 minutter. Utdypning.
 - Eleven starter med å hvile på mage, deretter snu til rygg. Eleven kan rulle flere ganger fra rygg-mage og mage-rygg om ønskelig.
 - Eleven kan innta forskjellige hvileposisjoner så lenge den er energieffektiv. F.eks. om underkroppen synker lavere i vannet har det ingen betydning, så lenge det utføres på en energieffektiv måte.
 - Når eleven er ferdig med å flyte i 3 minutter, fortsettes svømming på ryggen til 100 meter er gjennomført.
- Ta seg til land: Eleven klatrer til land uten å bruke banedeler, stupebrett o.l. Utdypning.
 - Opphøyd kant er beskrivelsen av nivåforskjellen mellom vannflate og land. Tradisjonelt omtrent 30 centimeter over vannflaten i et standard svømmebasseng.
 - Eleven skal primært prøve å klatre på opphøyd kant, om dette ikke mestres kan eleven klatre til kant horisontalt med vannflate (f.eks. på langsiden til svømmebassenget).
 - Ferdighetsprøven avsluttes når eleven forlater svømmebassenget
- Overganger:
 - Elevene skal kunne ha muligheten til å vise sin kompetanse i alle seks ferdighetsområdene. Dvs. Hvis noen ikke mestrer en av oppgavene, bør de ha muligheten til å gå videre til neste ferdighetsområde.
 - Hurtige overganger mellom ferdighetsområdene trengs ikke stresses, eleven bør ha mulighet til å områ seg og tenke seg om hvordan man løser neste oppgave.
 - Med unntak av falle uti og ta seg til land, kan rekkefølgen til de andre ferdighetsområdene endres.