

# SIM- OCH TEKNIKSKOLA FÖR PARA

## NIVÅBESKRIVNINGAR

### SIMSKOLA

MASS parasimskola riktar sig till barn och ungdomar som av någon anledning har svårt för att delta i vår ordinarie simskoleverksamhet.

Undervisning för de tre första grupperna sker på Streteredsbadet, i en varm bassäng och lugn miljö.

Undervisningen för resterande grupper (Fisken & Hajen) sker på Lilla Åbybadet i Mölndal.

### TEKNIK- OCH TRÄNINGSGRUPPER

Våra teknik- och träningsgrupper är indelade efter ålder och funktionsvariation.

### TRÄNING-TÄVLING

Tävlingsgruppen riktar sig till ungdomar som är intresserade av att träna, med inslag av tävlingsmoment.



	NIVÅ	LEKTIONSTID	INNEHÅLL & MÅL
	<b>BADDAREN FUNKIS</b> 4- ÅR OCH UPPÅT	30 MIN	Vi övar på att ha roligt och känna trygghet i vattnet. Målet är att bli trygga med att bubbla och doppa öronen/näsan och huvudet, samt flyta- och simma självständigt 5-7meter.
	<b>SKÖLDPADDAN FUNKIS</b> BARN OCH UNGDOM	30 MIN	Vattenvana är fortsatt en viktig del och vi tränar mycket på att bubbla, doppa, och förflytta sig självständigt i vattnet. Simningen anpassas efter barnets förutsättningar. Målet är att kunna ta sig fram självständigt på mage eller rygg 10 meter.
	<b>PINGVINEN FUNKIS</b> BARN OCH UNGDOM	30 MIN	Vi varvar mellan att simma kortare och längre sträckor för att öva på tekniken. Vi fokuserar mycket på tekniken i de olika simsätten. Målet är att barnen ska bli trygga på det djupa vattnet, hoppa från kant och simma 25 meter självständigt.
	<b>FISKEN FUNKIS</b> BARN OCH UNGDOM	40 MIN	Det stora fokuset ligger på tekniken i de olika simsätten. Simningen sker på djupt vatten. Vi hämtar föremål på botten, dyker och övar ytterligare vattenvana. Målet är kunna simma 25 meter på rygg och mage.
	<b>HAJEN FUNKIS</b> BARN OCH UNGDOM	40 MIN	Fokus på tekniken för de olika simsätten, för att sedan kunna simma 200 meter, varav 50 på rygg, utan att stanna. Vi försätter också öva på vattenvana och att dyka från kanten.
	<b>MEDLEY RÖD</b> BARN OCH UNGDOM	60 MIN	Grupp för barn och ungdomar med någon form av rörelsehinder. Vi lägger stort fokus på balansen i vattnet, vattenläge och dem fyra olika simsätten. Det finns här möjlighet att delta på interna nybörjartävlingar
	<b>MEDLEY GUL</b> BARN OCH UNGDOM	60 MIN	Grupp för barn och ungdomar med någon form av intellektuell funktionsvariation. Vi lägger stort fokus på balansen i vattnet, vattenläge och dem fyra olika simsätten. Det finns här möjlighet att delta på interna nybörjartävlingar.
	<b>MOTIONSGRUPP GRÖN</b> ÖVRE TONÅR TILL VUXEN	60 MIN	Denna grupp riktar sig till ungdomar i övre tonåren eller vuxna med intellektuella funktionsvariationer, som vill ha simning som motionsform. Vi tränar på tekniken i alla simsätt och simmar längre distanser anpassat utifrån varje individ.
	<b>TÄVLING</b> UNGDOMAR	60 MIN	För ungdomar som vill testa på att tävla och träna, med inslag av tävlingsmoment. Man behöver vara simkunnig och kunna simma alla fyra simsätten, samt kunna hålla ett bra tempo i simningen utifrån ens funktionsvariation.

Varmt välkomna att kontakta MASS kansli för mer information