

Årsplan 3.a 2025/26 - Svømning - LF

Eleverne opnår kendskab til metoder, som sikrer dem i og på vand.

Der er fokus på adfærd i og på vand. Eleverne lærer om ansvarlighed, og eleverne lærer at handle i overensstemmelse med egen formåen i og på vand.

Undervisningen tager udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger og kendskab til svømmeteknikker. Der arbejdes generelt med vandtilvænning og tryghed. Eleverne skal introduceres til forskellige svømmeteknikker, og forøvelser dertil.

Elevernes motoriske udvikling er i centrum.

Uge	Aktivitet	Mål
32-40	Tryghed ved vandet. Bevægelse i vandet med hjælpemidler. Forskellige lege, som afspejler opdrift, kropsbevidsthed og tryghed. Leg og samarbejde	Eleven kan sikre sig selv i vandet. Eleven får kropsbevidsthed i vandet. Eleven mærker vandets opdrift.
43-50	Crawlben med hjælpemidler Vejrtrækning Brydning af vandet. Forskellige lege som afspejler stilarten Crawl, vejtrækningsøvelser. Leg og samarbejde	Eleven har kendskab til stilarten crawl Eleven kender til vejtrækning og iltoptag Eleven lærer at bryde vandet.
1-13	Crawlarme med hjælpemidler Spring fra kanten/afsæt fra kanten Vejrtrækning Forskellige lege som afspejler stilarten Crawl, vejtrækning og spring.	Eleven styrker den vestibulære sans Eleven kan afstandsbedømme.
16 - 25	Brystsvømning - arme Orienter sig under vandet Spring fra kanten Forskellige lege som afspejler stilarten brystsvømning og dykkelege Leg og samarbejde	Eleven har kendskab til armtag i brystsvømning Eleven kan øve forstadier til vendinger Eleven kan få et diplom for færdigheder