

Årsplan for faget svømning i 5.b - skoleåret 2025/26 - LJ

Denne årsplan er bygget op efter kompetencemålene i forenklede Fælles Mål. Årsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme.

Aktivitetsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme, hvis klassen eller jeg skulle få gode idéer i løbet af skoleåret.

En undervisningsgang vil som oftest være opdelt på følgende måde:

- 1) Opvarmningsleg
- 2) Repetition af hvilken stilart/fokuspunkt vi øvede sidste lektion
- 3) Nyt fokuspunkt/svømmeart gennemgås og trænes
- 4) Fri svømning

Den røde tråd i svømning for 5. klasse:

Målet er at videreudvikle elevens kunnen i stilarterne og udbygge elevernes tekniske grundprincipper

Inden udgangen af 5.kl. skal eleverne kunne beherske:

Brystsvømning

Vendinger ved bassinkant

Hovedspring fra vippe

Startspring fra skammel

Bjærgning af træt svømmer

Dyk på 4 mtr.

Aktivitet/emne/uge	Kompetencemål	Evaluering
Uge	Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	
Uge 34 - 35, 4 lektioner Emne: I og på vand	Legende tilgang med fokus på samarbejdsøvelser. Blive mere tryk ved vandet og få en større glæde ved at være i vandet.	Observation og vejledning.
Uge 37 - 40, 8 lektioner Emne: Stilarter	Brystsvømning Teknisk: arm-bentag og vejtrækning	Observation og vejledning af svømmemakker.
Uge 43 - 51, (44 faguge) lektioner 16 Emne: Førstehjælp /Bjærgning	At kende til førstehjælp og nogle af de teknikker der hører til. Eleven kan udføre bjærgning og livredningsteknikker. Førstehjælp /Bjærgning Teknisk: 2 bjærgning metoder inkl. aflåst sideleje. Se film med førstehjælps redning.	Afprøve forskellige situationer i vand og på land. Vurdere, om eleverne handler korrekt. Kunne forklare og vise førstehjælps redning.

Uge 2 - 6, 8 12 lektioner Emne: Dykning og vejtrækningsøvelse r.	At have teknikker til at mestre forskellige spring og få tryghed ved disse. At kunne beherske det at svømme under vand i længere tid. Dykning med/uden svømmefødder Teknisk: Tryghed/vejtrækning Udspring Teknisk: benspring/ fald/hovedspring	Mit eget mestringsskema; Hvad er mine kompetencer? Hvad ønsker jeg at udvikle? Hvordan kommer jeg i mål?
Uge 10 - 15, 17, 18 14 lektioner Emne: Rygsvømning - Høj/lav	At få en mere sikker og afstemt svømmestil	Observation og vejledning.

Uge 20-25 10 lektioner Emne: Opsamling af stilarter.	Eleven viser sine kompetencer indenfor de forskellige stilarter. - Gennem banesvømning. - Udspring - Vejrtrækningsteknik.	Svømme banelængde, med mulighed for mærker.
---	--	--