

Årsplan for svømning 4.kl - 2025/26

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. Som skrevet ovenfor er der plads til justeringer i aktivitetsplanen, elevernes niveau er afgørende for hvor hurtigt vi kan gå videre til næste svømmefærdighed.

En undervisningsgang vil som oftest være opdelt på følgende måde:

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

uge	Emne/aktivitet/	Mål	Evaluering
34-40	Alm. crawl og rygcrawl. Boldlege i vand	At få en mere sikker og afstemt svømmestil At kunne orientere sig i et spil i vandet	Se video af en der svømmer og sammenligne med det vi ser andre gøre.
43-51	Spring fra kant og vipper Svømning under vand Både i overflade og lidt dybere Dykning	At få teknikker til at mestre forskellige spring og få tryghed ved disse. At kunne beherske det at svømme under vand i længere tid.	Egne mål med forløbet, hvad vil jeg gerne lære og når jeg mit mål.
2-12	Tillidsøvelser At svømme langt	At få tryghed ved vandet og hinanden At kunne svømme længere distancer uden at holde pause (teknik, mentalt)	Hvor langt vil jeg gerne kunne svømme uden pauser, nåede jeg mit mål.
13-25	Finpudsning af brystsvømning, vejrtrækning og glide fase	At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner.	Se video af en der svømmer og sammenligne med det vi ser andre gøre.