

Aktivitetsplan for 5.kl i svømning - 2026/ 2027

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 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 videreudbygge elevens kunnen i stilarterne og udbygge elevernes tekniske grundprincipper

Inden udgangen af 5. kl. Skal eleverne gerne kunne beherske:

brystsvømning

vendinger og salto vendinger

hovedspring fra vippe

startspring fra skammel

bjærgning af træet svømmer

dyk på 4 mtr.

Emne/aktivitet	Mål	Evaluering
Dykning uden svømmefødder Teknisk: Tryghed/vejtrækning Udspring Teknisk: benspring/fald/hovedspring	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 kan jeg, hvad vil jeg gerne lære og når jeg mit mål.
Brystsvømning Teknisk: arm-bentag, vejtrækning og flow	At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner	Observation og guiding af svømmemakkeren
Crawl Teknisk: arme, ben, vejtrækning og vendinger	At få en mere sikker og afstemt svømmestil	Lærerstyret guidning

Leg i vandet. Forskellige lege, hvor eleverne både skal være fysiske, men også samarbejde i vandet.	Blive mere tryk ved vandet og få en større glæde ved at være i vandet.	Klassen skal vurdere om legene fungerer. Kan de finde ud af, at gøre alle trykke i legene?
Bjærgning Teknisk: 2 bjærings metoder incl. Opsamling, aflåst sideleje, Boldlege i vand Crawl	At kende til førstehjælp og nogle af de teknikker der hører til. At kunne orientere sig i vandet.	Afprøve forskellige situationer i vand og på land og vurdere om eleverne handler korrekt.