

Aktivitetsplan for 0. kl. i svømning - 2025/26

Aktivitetsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme. Der er plads til justeringer i aktivitetsplanen, således at elevernes ønsker kan efterkommes inden for rimelighedens grænser. De forskellige aktiviteter vil gå igen i hele perioden..

Svømmetiden vil altid indeholde et planlagt forløb i ca. 25 min. og fri leg i ca. 15 min. Den frie leg giver god plads til individuelle øvelser.

Den røde tråd i svømning for **0. kl.:**

Målet er gennem lege og små øvelser at udvikle og videreudvikle vandglæde, som motiverer barnet til at arbejde med forøvelser til stilarterne.

Der arbejdes med de 5 grundprincipper; glide/flyde, vejrtrækning, dykning, bevægelse og spring i vand.

En stor del af træningen vil foregå igennem leg.

Vi arbejder **ikke** med vinger og bæltter, men bruger i stedet opdriftsmidler såsom bolde, Aqua-orm, plader og svømmefødder.

uge	Emne/aktivitet	Mål	Evaluering
33 - 38	Omkklædning / retningslinjer og sikkerhed i en svømmehal. Vandtilvænning , leg. Tillidsøvelser - svømning med diverse flyderedskaber. Kendskab til egen indflydelse på opdrift.	- at kunne klare omklædning selv og kunne følge retningslinjerne bevidst. - at kunne glide/flyde m. hjælpemidler. - at kunne klare plask og skub fra andre i leg.	samtale

36	Fagdage ingen svømning		
37-40	Samarbejdsøvelser i vand. Små stafetter med svømmefødder + plade.	- at kunne bevæge sig i vand. - kunne hjælpe og støtte hinanden i en bunden aktivitet. - kende til vandets påvirkning af kroppen og modsat - at kunne holde fokus på opgaver under leg.	
41 + 42	Fagdage + efterårsferie ingen svømning		
43 - 47	Springe i fra kanten. Puste luft under vand (næse/ mund) Svømme crawl ben m. svømmefødder og plade. Forskellige vandlege med flyderedskab.	- at kunne springe i bassin fra kanten. - kunne få hovedet under vand - påbegynde træning i crawlben	evaluering af mål skole-hjem samtaler
48 - 49 51	Tumle lege med store måtter i hold (fortrolighed/ tillid / samarbejde) Træne crawlben med svømmefødder + plade.(forlæns/ baglæns) Springe i fra kant. Dykke efter ting. Lege	- at kunne være med i dramatiserede lege og sanglege - at kunne få hele kroppen under vand og hente ting.	

50	emneuge - ingen svømning		
2 - 6	Træne crawlben med/uden svømmefødder (Forlæns/ baglæns). Dykke efter ting. Svømme under vand. Puste ud under vand. Øve at flyde på mave / ryg med eller uden plade Lege.	- videre træning af færdigheder	
7	vinterferie		
8 -14	Øve at flyde på mave / ryg med eller uden plade øve crawlben Stafetlege. Tillidslege	- videre træning af færdigheder	evaluering af mål skole- hjem-samtaler
15 - 18	Stationsaktiviteter der øver : spring i fra kant - flyde - dykke - crawl. Tumlelege. Samarbejdslege Tillidslege	- målet er at sammenflette og repetere de ting vi har arbejdet med i løbet af året i små hold.	

19- 22	ingen svømning		
23 + 24	Gennemføre discipliner/test til svømmediplom Spring fra skammel / vippe	- at eleverne tør + kan mange af de ting, vi har arbejdet med i løbet af året.	Test Uddeling af svømmediplomer
25	Fri leg		
26	Emneuge - ingen svømning		