

Årsplan for 4.b. klasse - 2026/27

Denne årsplan er bygget op efter forenklede Fælles Mål.

Årsplanen 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.

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

Kompetenceområder:	Kompetencemål:	Færdigheds- og vidensområder:
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan sikre sig i og på vand. Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.

		Eleven kan udføre bjærgning og livredningsteknik.
		Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand

Emne/uge	Kompetenceområde	Færdigheds - og vidensmål	Evaluerings
34-41	Alm. crawl og rygcrawl. Boldlege i vand	At få en mere sikker og afstemt svømmestil At kunne orientere sig i et spil i vandet	Makkerøvelser/ sparring

Emne/u ge	Kompetenceområde	Færdigheds - og vidensmål	Evaluering
43-51	• Spring fra kant og vipper • Svømning under vand • Både i overflade og lidt dybere. • Dykning Med mange forskellige lege.	At få teknikker til at mestre forskellige spring og få tryghed ved disse. At kunne beherske det at svømme under vand i længere tid.	Individuelle Mål: (Eget mål med forløbet) Hvad vil jeg gerne blive bedre til? Jeg viser gerne min makker mit mål.

Emne/uge	Kompetenceområde	Færdigheds - og vidensmål	Evaluering
2-11	Tillidsøvelser Distancesvømning	At få tryghed ved vandet og hinanden At kunne svømme længere distancer uden at holde pause (teknik, mentalt)	Individuelle mål: Hvor langt vil jeg gerne kunne svømme uden pauser, nåede jeg mit mål

Emne/uge	Kompetenceområde	Færdigheds - og vidensmål	Evaluering
----------	------------------	---------------------------	------------

13-25	Finpudsning af brystsvømning, vejrtrækning og glide fase	At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner.	Distancesvømning / diplom
-------	---	--	---------------------------