

Aktivitetsplan for 3a. i svømning - 2026/27

Aktivitetsplanen er en vejledende plan, der er fleksibel, således at ændringer meget vel kan forekomme, hvis klassen eller lærer skulle få gode idéer i løbet af skoleåret. De forskellige aktiviteter vil løbende blive repeteret i løbet af året. Der vil være samarbejde på tværs af årgangen, så klasserne vil i perioder blive blandet.

Der vil være fælles lege i begyndelsen af timen. Disse har til formål at styrke elevernes evne til at færdes i vandet samt øget trykthed i forskellige situationer i vandet.

Nogle gange vil der i slutningen af timen være "fri leg". Her gives der mulighed for at sætte ekstra fokus på de elever der har brug for lidt ekstra hjælp med svømningen.

aktivitet	Mål
Gennemgang af regler: på vej til svømmehallen og i svømmehallen. Hygiejne & badning. Fokus på vandtilvænningsøvelser	- Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og ved vand. -Eleven har viden om ansvar og hensyn i svømmehallen.
Vi laver lege hvor man skal samarbejde og hvor vandtilvænnning er en del af legen/spillet Her introduceres crawl og rygcrawl. Vi arbejder med balance i vandet: fremdrift, modstand, rotation og synke/flyde.	- Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker. Vi har fokus på at træne teknik i forhold til svømmearterne: crawl og rygcrawl.
Øvelser med fokus på brystsvømning.	- Eleven har fokus på at træne brystsvømningsteknik, benspark, armtag og vejrtrækning.
Vi gennemgår og prøver selvredning med plade, at kaste hjælp ud, at svømme andre ind til kanten.	-Eleven kan sikre sig selv i vand. Eleven kan udføre, og har viden om bjærtnings-og livredningsteknikker
Spring fra kanten/vippen, introducere til hovedspring	

