

## Årsplan for svømning 6.a - 2024-25 - LF

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.

### Kompetenceområde

Alsidig idrætsudøvelse

### Kompetencemål

Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis

### Færdigheds- og vidensområder og -mål

Eleven kan sikre sig selv i vand.

Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand

Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker

Eleven har viden om svømme og flydeteknikker

Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.

Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker

Måned	Emne/aktivitet	Mål	Evaluering
33, 34, 35	Vandtilvænning Samarbejdsøvelser og legende tilgang Sikkerhed og struktur Boldlege i vand Brystsvømning Teknisk: arm-bentag og vejrtrækning	At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner	Observation og guiding af svømmemakkeren
37, 38, 39, 40	Brystsvømning Bjærgning Teknisk: 2 bjærgnings metoder incl. Opsamling, aflåst sideleje,	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.

	Crawl		
43, 45, 46, 47	Dykning med/uden svømmefødder Teknisk: Tryghed/vejrtrækning  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?  Hvordan jeg mit mål?
48-51	Brystsvømning Teknisk: arm-bentag og vejrtrækning  Rygsvømning - Høj/lav Teknisk: Bevægelse/vejrtrækning balanceben	At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner	Observation og guiding af svømmemakkeren
1-9	Crawl Teknisk: arme, ben, vejrtrækning og vendinger  Butterfly Teknisk: delfinøvelser, benspark, samlet koordination	At få en mere sikker og afstemt svømmestil	Se video af en der svømmer og sammenligne med det vi ser andre gøre.
10-13	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. Hvad tryghed i og på vand.
15-21	Dykning med/uden svømmefødder Teknisk: Tryghed/vejrtrækning  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.	Observation og guiding af svømmemakkeren
22-24	Opsamling af året der gik.	Eleverne bliver "testet" i teori, svømmeteknik og redning.	

