

Årsplan for svømning 6.b - 2024-25

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/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? Hvordan jeg mit mål? |
| 48-51 | Brystsvømning Teknisk: arm-bentag og vejtrækning Rygsvømning - Høj/lav Teknisk: Bevægelse/vejtrækning balanceben | At få en mere sikker og afstemt svømmestil i disse discipliner | Observation og guiding af svømmemakkeren |
| 1-9 | Crawl Teknisk: arme, ben, vejtrækning 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/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. | Observation og guiding af svømmemakkeren |
| 22-24 | Opsamling af året der gik. | Eleverne bliver "testet" i teori, svømmeteknik og redning. | |

