

Aktivitetsplan for 0. kl. i svømning - 2024/25

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 hele tiden. 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	<p>Omklædning / retningslinjer og sikkerhed i en svømmehal.</p> <p>Vandtilvæning , leg.</p> <p>Tillidsøvelser - svømning med diverse flyderedskaber.</p> <p>Kendskab til egen indflydelse på opdrift.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Samarbejdsøvelser i vand.</p> <p>Små stafetter med svømmefødder + plade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Motionsdag + efterårsferie ingen svømning		

43-47	<p>Springe i fra kanten. Puste luft under vand (næse/ mund) Svømme crawl ben m. svømmefødder og plade. Forskellige vandlege med flyderedskab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - at kunne springe i bassin fra kanten. - kunne få hovedet under vand - påbegynde træning i crawlben 	<p>evaluering af mål skole-hjem samtaler</p>
44	Fagdage ingen svømning		
48-49	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - at kunne være med i dramatiserede lege og sanglege - at kunne få hele kroppen under vand og hente ting. 	
50	Fri leg		

1-5	<p>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.</p>	- videre træning af færdigheder	
6 +7+9	Fastelavn + vinterferie + emneuge - ingen svømning		
10-15	<p>Øve at flyde på mave / ryg med eller uden plade øve crawlben Stafetlege. Tillidslege</p>	- videre træning af færdigheder	<p>evaluering af mål skole- hjem-samtaler</p>
17 - 20	<p>Stationsaktiviteter der øver : spring i fra kant - flyde - dykke - crawl. Tumlelege. Samarbejdslege Tillidslege</p>	- målet er at sammenflette og repetere de ting vi har arbejdet med i løbet af året i små hold.	

16 + 19 +20	Påske+ Fagdage + Farvel afgangsklasser - ingen svømning		
22 + 23	Kr. Himmelfart + forårsfri - ingen svømning		
21+ 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		