| **Aktivitetsplan for 0. kl. i svømning - 2021/ 2022** |
| --- |

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. Som skrevet ovenfor er der plads til justeringer i aktivitetsplanen, således at elevernes ønsker 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, stimulere motivationen 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 med inddragelse af leg.

Vi arbejder **ikke** med vinger og bælter, men bruger i stedet opdriftsmidler såsom bolde, Aqua-orm, plader og svømmefødder.

Inden udgangen af 0. kl. skal eleverne så vidt muligt beherske:

- Flyde/glide

- Korrekt vejrtrækning ( puste ud under vand)

- Spring fra kanten

- Dykning

- Kunne modtage og forstå samlet besked

- Crawlben forlæns og baglæns med brug af flyderedskab.

- Påbegynde indøvelse af “møllehjulsarme”.

| **uge** | **Emne/aktivitet/** | **Mål** | **Evaluering** |
| --- | --- | --- | --- |
| uge 33 - 38 | Omklædning / retningslinjer og sikkerhed i en svømmehal.Vandtilvænning , leg.Tillidsøvelser - svømning med diverse flyderedskaber.Kendskab til egen indflydelse på opdrift.Leg | * 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 |
| 35  | Fagdage ingen svømning |
| 39-41 | Samarbejdsøvelser i vand.Små stafetter med svømmefødder + plade. | * 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.
 |  |
| 43-47 | Springe i fra kant.Puste luft under vand ( næse/ mund)Svømme crawlben m. svømmefødder og plade.Forskellige vandlege. | * at kunne spring i vand, fra kanten.
* kunne få hovedet under vand
* påbegynde træning i crawlben
 | skole-hjem samtaler |
| 44 | Fagdage ingen svømning |
| 48-50 | 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 | * at kunne være med i dramatiserede lege og sanglege
* at kunne få hele kroppen under vand og hente ting.
 |  |
| 1-8 | Træne crawlben med/uden svømmefødder (Forlæns/ baglæns).Dykke efter ting.Svømme under vand.Puste ud under vand.Øve at flyde på mave / ryg med pladeLege. | * videre træning af færdigheder
 |  |
| 4 + 9 | Fagdage og alternative dage ingen svømning |
| 10-14 | Øve at flyde på mave / ryg med eller uden pladeøve crawlbenStafetlege.Tillidslege | * videre træning af færdigheder
 | skole- hjem-samtaler |
| 16-20 | Stationsaktiviteter der øver : spring i fra kant - flyde - dykke - crawl.Tumlelege.SamarbejdslegeTillidslege | * målet her er at sammenflette og repetere de ting vi har arbejdet med i løbet af året i små hold.
 |  |
| 18 | Fagdagsuge ingen svømning |
| 21-24 | Gennemføre discipliner/test til svømmediplomSpring fra skammel / vippe | * at eleverne tør/kan mange af de ting vi har arbejdet med i løbet af året.
 | Her kan vi se og evaluere på årets aktiviteter, i forhold til elevernes formåen.Uddeling af svømmediplomer |