| **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 plade  Lege. | * videre træning af færdigheder | | |  |
| 4 + 9 | Fagdage og alternative dage ingen svømning | | | | |
| 10-14 | Øve at flyde på mave / ryg med eller uden plade  øve crawlben  Stafetlege.  Tillidslege | * videre træning af færdigheder | | | skole- hjem-samtaler |
| 16-20 | Stationsaktiviteter der øver : spring i fra kant - flyde - dykke - crawl.  Tumlelege.  Samarbejdslege  Tillidslege | * 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 svømmediplom  Spring 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 |