ÅRSPLAN FOR 2026-2027

FAG: Svømning **ÅRGANG:** 4.-5. årgang LÆRER: **Søren og Sisse**

Eleverne har svømning over 2 år på 4. & 5. årgang.

Svømning ligger om tirsdagen fra kl.12.45-14.45 og foregår i Spektrum Odder.

Uge/r	lektioner	Forløb	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
Alle uger I alt 38 (Ferier og emne-uger er fratrukket)		Hvor godt kender du vandet? Fra land til vand Crawl Flyde. træde vande, brystsvømning og hovedspring Sikkerhed i vand og diplomer	Eleven kan sikre sig selv i vand. Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker. Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand. Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.	Gyldendal idrætsportal DGI trænerguiden Plader, dykkeringe, aquaorm, hulahopringe, terninger, pullbuoy, svømmefødder, bolde	Vandtilvænning, tillid og tryghed, glæde ved vand, leg, hovedet under vand, vejrtrækning, flyde, glide, rotere, balance, fremdrift med og uden hjælpemidler, grundlæggende teknikker til ben- og armtag. Sikkerhed i vand. Øvelser og lege med balance, vejrtrækning, at glide, flyde, rotere, spinde, springe og dykke. Grundlæggende tekniske øvelser inden for crawl og brystsvømning. Sikkerhed og lette livredningsøvelser. Konkrete eksempler på aktiviteter: Hajer og Guldfisk Aktivitetsbane

Uge/r	lektioner	Forløb	Kompetenceområde og trinmål	Materialer	Noter
			Eleven kan udføre bjærgnings-og livredningsteknikker. Det er et mål, at de fleste elever kan tage skolesvømningsmærke 1 eller 2 i slutningen af skoleåret. At tage et svømmemærke kræver bl.a. at eleverne kan: Svømme en vis distance med tøj på Dykke efter genstande Bjærge dukke eller "bevidstløs" person Flyde Har kendskab til de 5 baderåd Har kendskab til alarmering		Vandpolo Ambulancetagfat Møllehjul Kolbøtter Stafetter Boldfangerleg Sang under vand mmm.