

Årsplan svømning 2022/2023

Eleverne har svømning over to år i 4. og 5. årgange.

Reelt har eleverne minimum 45-50 minutter i vandet per uge i disse to år.

Der arbejdes med vandtilvænning og tryghed i vandet.

Der arbejdes med mange sociale aktiviteter og lege som er bygget op således at elever med forbehold for vand i hovedet/øre/øjne eller for vanddybder, langsomt vænner sig til at bryde egne grænser - bevidst eller ubevidst.

Der er hovedfokus på smil, grin, tryghed, relationer, samarbejde og vidensdeling.

Eleverne prøver at svømme og bevæge sig i vandet med udendørs tøj på, og tage tøjet af og på i bassinet.

Eleverne arbejder med at kunne flyde og bevæge sig langsomt på ryggen, for at give eleverne sikre muligheder på åbent vand, hvis de skulle komme ud for uforudsete hændelser.

Eleverne har mulighed for at springe fra 1- og 3-meter vippe, og får ligeledes muligheden for at dykke på forskellige dybder.

Der arbejdes med brystsvømning, crawl og rygcrawl.

Der arbejdes mundtligt med forskellige teknikker og paralleller til svømning og færden på åbent vand.

OBS: Svømmemærke op mod sommerferien → snakke med Søren når vi nærmer os

Der arbejdes efter følgende mål:

Vandaktiviteter	
Eleven kan sikre sig selv i vand	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker
Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand
Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker