

Årsplan svømning 2017 – 2018

Vi har svømning torsdage kl. 10.20 til 12.20

Vi registrerer hvor ofte eleverne ikke deltager, og giver forældrene besked hvis en elev har for højt fravær. Eleverne er delt i to hold efter hvor trygge og fortrolige de er ved vand (holdene skal være ca. lige store af sikkerhedshensyn). CM har "begynderholdet" mens AM har "fortsætterholdet".

Vi forventer, at eleverne medbringer håndklæde, badedragt/badebukser og svømmebriller hver gang (evt. svømmefødder).

Hver time vil indeholde opvarmning, svømmeøvelser med fokus på teknik samt leg og konkurrencer.

Skoleåret afrundes med en tur i DGI-byen, hvor eleverne får mulighed for at svømme så langt de kan og få et diplom.

Tid	Emne	Mål	Øvelser
U 33 – 40 8 gang	Regler i svømmehallen og i leg. Vand-tilvænning Crawl og rygcrawl	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand. Eleven har viden om ansvar og hensyn i svømmehallen. Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.	<ul style="list-style-type: none">• Gennemgang af regler: på vej til svømmehallen, i svømmehallen, hygiejne & badning, fravær.• Fokus på vandtilvænningsøvelser, elementskift og leg. Evt. fokus på crawl/rygcrawl og træne teknik.
U 41 – 42	Birkedal og	efterårsferie	
U 43 – 50 8 gange	Svømmearter og balance	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker. Vi har fokus på at træne teknik i forhold til svømmearterne: crawl og rygcrawl.	<ul style="list-style-type: none">• Her introduceres crawl og rygcrawl.• Vi arbejder med balance i vandet: fremdrift, modstand, rotation og synke/flyde
U 51 – 52	juleferie		
U 1 – 3 3 gange	Brystsvømning	Vi har fokus på at træne brystsvømningsteknik, benspark, armtag og vejtrækning.	<ul style="list-style-type: none">• Øvelser med fokus på brystsvømning.
U 4 – 5 2 gange	Redning og grænser	Eleven kan sikre sig selv i vand. Eleven kan udføre, og har viden om bjærgnings-og	<ul style="list-style-type: none">• Vi gennemgår og prøver selvredning med plade, at kaste hjælp ud, at svømme andre ind til kanten.

		<p>livredningsteknikker. Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt Eleven har viden om kropslige grænser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi arbejder videre med bryst, crawl og rygcrawl. • Vi taler om grænser og at vise hensyn.
U 6 – 7	Emneuge og	vinterferie	
U 8 – 14 7 gange	<p>Fortsat brystsvømning</p> <p>Samarbejde og konkurrence</p>	<p>Vi arbejder videre med øvelser til brystsvømning.</p> <p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner. Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brystsvømning. • Vi taler om at tabe og vinde og prøver det på egen krop i individuelle og hold konkurrencer, både når det er fair og unfair. • Vi arbejder videre med bryst, crawl og rygcrawl. • Lege: tøm banen, stafetter, aber i træet (blinkeleg), ståtrold, partibold mm.
U 16 – 25 8 gange Hvoraf en er i DGI - byen.	Svømning som sportsgren.	<p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. Elevenerne kan svømme forskellige svømmearter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi arbejder videre med bryst, crawl og rygcrawl. • Vi tager i DGI byen og laver en distanceprøve.
U 27	sommerferie		

VH Asbjørn og Camilla