

Privatskolen Nakskov 25/26

Årsplan Svømning 5. kl

Periode	Forløb
Hele året	<p>Der trænes flydeteknik, dykning, bjergning, udspring fra kanten og fra vipperne og at træde vande. Eleverne undervises desuden i badereglerne.</p> <p>I undervisningen trænes meget teknik indenfor de fire svømmearter: Brystsvømning, crawl, rygcrawl, rygsvømning og der ud over en lille smule butterfly.</p> <p>Formålet med undervisningen er, at eleverne bliver dygtige svømmere, der slutter af med at bestå De danske svømmeprøver og distanceprøver.</p> <p>De Danske Svømmeprøver består af 4 prøver, som knytter sig til en fremadrettet undervisning, som giver svømmerne mulighed for at erhverve sig nogle mærker, hvormed de kan "måle" deres erhvervede færdigheder.</p> <p>Til hver af de 4 første mærker knytter der sig et udsagn, som svømmeren kan anvende om sin opnåede færdighed i vandet.</p> <p>Ud over de 4 prøver, som har et pædagogisk islæt, findes der en lang række distanceprøver, som eleverne kan bruge til at måle rutine og udholdenhed i vandet.</p> <p>Vandprøven "Jeg kan flyde" "Jeg kan lide at være i vandet" Vandprøven er først og fremmest tiltænkt begynderundervisningen i foreningen/klubben/skolen, og de udfordringer i vandet, man skal igennem i begynderundervisningen, er de samme uanset alder.</p> <p>Begynderprøven "Jeg tør svømme ud, hvor jeg ikke kan bunde" Indholdet i denne prøve er det, man skal kunne, for at man må kalde sig rimelig svømmer. Det er det, som de fleste kan klare efter et eller to års undervisning i foreningen/klubben/skolen.</p> <p>Svømmerprøven "Jeg er god til at svømme og er blevet mere fortrolig med vandet" Her stilles der ikke de store krav til den tekniske udførelse.</p> <p>Frisvømmerprøven "Jeg er nu god til at svømme 4 forskellige svømmearter og jeg kan livredde" Mere</p>

	<p>teknisk korrekt udførelse af svømmearterne. Der stilles krav til udholdenhed, selvredning og livredning.</p>
--	---

Distanceprøverne

Prøverne er for alle aldersgrupper – alle vil kunne se en udfordring i at svømme længere og længere og derved opnå den næste prøve i rækken.

Eleverne vil også deltage i et svømmestævne, som er for områdets forskellige skoler.

Før hver svømmetime går vi fra skolen et kvarter før timen begynder, for at få mest mulig tid i vandet i hver eneste svømmetime.

Mål: Jf. Fællesmål for svømning

Retten til ændringer forbeholdes

Birgitte Bruus