

Privatskolen Nakskov 26/27

Årsplan Svømning 4.K.

Periode	Forløb
Hele året	Der trænes flydeteknik, dykning, bjergning, udspring fra kanten og fra vipperne og at træde vande. Eleverne undervises desuden i badereglerne. I undervisningen trænes meget teknik indenfor de fire svømmearter: Brystsvømning, crawl, rygcrawl, rygsvømning og der ud over en lille smule butterfly. Formålet med undervisningen er, at eleverne bliver dygtige svømmere, der slutter af med at bestå De danske svømmeprøver og distanceprøver efter 5. klasse 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. Til hver af de 4 første mærker knytter der sig et udsagn, som svømmeren kan anvende om sin opnåede færdighed i vandet. 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. 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. 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. 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. Frisvømmerprøven "Jeg er nu god til at svømme 4 forskellige svømmearter og jeg kan livredde" Mere

	teknisk korrekt udførelse af svømmearterne. Der stilles krav til udholdenhed, selvredning og livredning. 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

Nicolai Ottesen & Pia Madsen - august 2026