

Fag – Svømning 3. klasse

Formål

Som overordnet er, at alle børn ved udgangen af 3. klasse er trygge ved at svømme og bade, og at de kan svømme 200 meter i en svømmehal.

Svømning er et selvstændigt fag/modul hver uge ved siden af idræts-modulet. Børnene har således svømning en gang om ugen hen over hele året.

Mål

Gennem små vandlege begynder svømmeundervisningen hver time i det lave bassin, så alle elever føler sig trygge ved såvel vandet som times indhold.

Ved at bruge forskellige skumredskaber bygges elevens tillid til egne evner op, så alle elever kan færdes i bassinet på samme tid.

Alle elever benytter svømmebælte, indtil det vurderes fra lærerens side, at eleven udviser færdigheder nok til at kunne færdes uden bælte.

Der arbejdes med de tre svømmearter: Brystsvømning, rygsvømning, crawl.

Gennem træning med plade optrænes færdigheder i at kunne bruge de rigtige benta og herefter trænes det at kunne koordinere arm- og benta på en gang.

Alle elever undervises i hovedspring og spring fra vippe. Der trænes ligeledes i dykning både med og uden svømmebriller.

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Vandaktiviteter	
Alsidig idræts-udøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	1.	Eleven kan sikre sig selv i vand.	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker.
		2.	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.
		3.	Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker.	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.

Struktur

Alle børn samles, og vi går to og to til DGI-huset

Omlædning. Tøj og taske låses inde i omlædningsrummets skabe

Vi mødes i børnebassinet

Fælles instruktion og øvelser samt værdsættelse/evaluering såvel individuelt som fælles

Fri leg til sidst

Omlædning og gåtur tilbage til Bifrost

Værdsættelse og evaluering

Sker løbende

Eksempler på:

Evaluering med børnene

Det er fint, at alle begynder med bælte på, selvom man i forvejen går til svømning.

Der er forskel på, om man er i svømmehallen med far og mor – og når vi er sammen.

Vi er aldrig syge om tirsdagen, hvor vi er til svømning.

Det er de bedste timer.

Lærerevaluering

Det er pudsigt, at det ene ben kan 'hænge', når man svømmer. Og at det typisk sker for børn, der har andre udfordringer - og at det er højre ben.

Det er vigtigt at være opmærksomme på 'frysere', de tynde børn der ikke kan holde varmen.

De børn, der er vant til at hoppe i trampolin i haven, kan også lave særlige udspring.

Det er dejligt, at både børn og DGI-ansatte har helt styr på rutinerne.

Det er glade og positive børn, der elsker svømmetiderne og yder en stor indsats hver gang. De vil virkelig gerne lære at svømme.