

Fag	Svømning	Skoleår	2025/2026
Klasse	Mellemgruppen	Lærer	Mads Bøge Møllenberg

Årsplanen er lavet med udgangspunkt i fagets kompetencemål for idræt med fokus på alsidig idrætsudøvelse i vand. Jeg har valgt at få inspiration fra Gyldendals forløb "Vandaktiviteter".

<https://idræt1-6.gyldendal.dk/forloeb-til-3-6-klasse/vandaktiviteter/niveau-1/lektion-1-2>

Undervisningen i svømning har til formål at give eleverne tryghed, sikkerhed og alsidige oplevelser i vand gennem leg, øvelser og teknisk svømmetræning. Der arbejdes systematisk med både grundlæggende vandfærdigheder og teknikker inden for crawl og brystsvømning samt med sikkerhed i og omkring vand.

Forløbene følger en naturlig progression, hvor eleverne gradvist opbygger kompetencer i vand gennem motiverende og tilpassede aktiviteter. Undervejs vil der være fokus på både individuelle færdigheder og samarbejde i grupper.

Evalueringen foregår løbende gennem observation og dialog med eleverne, hvor fokus er på trivsel, udvikling, deltagelse og svømmefærdigheder.

Uge	Indhold	Metode	Mål	Evaluering
33-34	Introduktion til svømning	Vi introducerer svømning for dem som ikke har været med tidligere og går over regler, hygiejne osv.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	Hvordan færdes eleverne i vandet. Observation er vigtig i evalueringen da vi ikke kender til elevernes evner i vand.
35-36	Over og under vandet	Vi laver forskellige øvelser over og under vandet. Vi leger forskellige lege og aktiviteter i vand.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	Hvor komfortable er eleverne med at komme under vand og hvordan trives de i bassinet.
37-39	Land-vand-kant-bund	Vi arbejder med at komme op og ned i bassinet. Vi øver på at tørre at hoppe i vandet og komme sig ind til kanten. Der er mulighed for selv at finde på hop eller hoppe i par.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	Bliver meget den samme evaluering som nævnt ovenfor.
40-44 Ferie uge 42	Modstand i vandet	Vend vandet, slangen fanger sin hale, lokomotivet og ståtrold. Det er eksempler på forskellige lege i vand som vi kommer omkring i disse uger. Vi skal også lege med plader og at stå på plader i vand, at sidde og at bygge et transportmiddel.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	Se ovenfor.

Fag	Svømning	Skoleår	2025/2026
Klasse	Mellemgruppen	Lærer	Mads Bøge Møllenberg

45-51	Crawl	Vi bygger stille og roligt op til at kunne crawle i bassinet. Først med ben, så med arme og til sidst sammensat.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	
1-6	Brystsvømning	Samme som i crawl, så bygges der op til at kunne svømme brystsvømning sammensat med korrekt teknik.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	
8-11	Sikkerhed i vand	De fem baderåd. Selvredning. Træde vande.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	
12-16	Stafetter	Vi leger forskellige lege og stafetter i vand for at bruge hvad vi har lært i løbet af skoleåret med svømning.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	
17-20	Forskellige svømmearter	Vi prøver kræfter med lidt anderledes svømmearter end crawl og bryst. Vi prøver rygsvømning bl.a.	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	
21-25	Leg og sjov i vand	Hvad har eleverne lyst til at prøve eller gøre i vand?	Alsidig idrætsudøvelse: - Vandaktiviteter 1-3 - Kropsbasis 1-3	