

Udarbejdet af: Herning Svømme Klub

Læreplan for skolesvømningen i Herning kommune. 14 dages kursus.	Absolutte begyndere	Begyndere	Øvede
Pædagogisk/didaktisk	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikre, at eleverne er trygge ved at være i vand. - Eleverne skal være vandtilvænnede¹ <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Være anerkendende og skabe en god læringsatmosfære. - Der er fokus på tryghed, for at udvikle elevernes kompetencer. - Fremme elevernes læring vha. svømmefaglige metoder. 	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal fortsat udvikle tryghed på dybere vand. - Eleverne skal blive bedre klædt på til selvredning <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kompetenceudvikling. - Der er fokus på, at den enkelte elev har en god oplevelse og opfattelse af svømning, svømmeundervisning og det at være i et andet element. 	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal udfordres, så de opnår højeste individuelle niveau af vandtilvænnning. - Eleverne skal forbedres kognitivt på at kunne udføre selvredning. <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anerkendelse af, at eleverne opnår deres mål.
Svømmefagligt	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal stifte bekendtskab med og tilegne sig de 4 grundfærdigheder.² - Eleverne skal kunne skifte element kontrolleret. - Eleverne skal udvikle kontrolleret ud- og 	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal videreudvikle de 4 grundfærdigheder. - Eleverne skal videreudvikle stilarterne ryg, bryst og crawl. - Eleverne skal stifte bekendtskab med den 4 stilart, Fly 	<p>Mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverne skal udfordres i de 4 grundfærdigheder. - Eleverne skal kunne svømme crawl, ryg og bryst. - Eleverne skal kunne lave delfinbevægelse - Eleverne skal fuldt ud kunne selvredde.

¹ Vandtilvænnede: Eleverne skal trygt kunne flyde og dykke.

² De 4 grundfærdigheder: Elementskift (Her overgangen fra land til vand), bevægelse (Handler om at skabe fremdrift og rotation), balance (kunne holde balance i forskellige kropspositioner) og vejrtrækning (kontrol af ind- og udånding)

Udarbejdet af: Herning Svømme Klub

	<p>indånding.</p> <ul style="list-style-type: none">- Eleverne skal udvikle balance i forskellige kroppspositioner- Eleverne skal udvikle kendskab til ryg, bryst og crawl.- Eleverne skal kunne selvredde og svømme min 100m i en given stilart. <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">- Al undervisning skal være med fokus på at udvikle de 4 grundfærdigheder.- Der skal kun være fokus på 1 – 2 færdigheder af gangen, ligeledes skal der kun være fokus på en øvelse af gangen.- Vandaktiviteter og leg er vigtig for læring	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">- Øvelserne i de 4 grundfærdigheder bliver mere krævende. Dog skal de tilpasses/differentieres så de passer til bredden.- Større krav til udviklingen af stilarterne.- Kun fokus på en øvelse af gangen.- Eleverne skal introduceres for delfinbevægelse i flere positioner- Eleverne skal lære at "trædevande" – selvredning.	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">- Man kan sammensætte få øvelser på samme tid, for at sikre, at eleverne bliver udfordret.- Eleverne skal lave delfinbevægelsen i flere positioner.- Eleverne skal arbejde med forskellige vandaktiviteter, for at udfordre kompetencerne.- Eleverne skal arbejde med livredning
--	---	---	--

Udarbejdet af: Herning Svømme Klub

Dannelsesaspekt:

Eleverne skal udvikle kompetencer til at kunne begå sig i alle typer for bassin uden at have angst. Eleverne skal ligeledes udvikle en respekt for vandet og hvad det kan gøre.

Man kan i løbet af undervisningen have enkelte seancer, hvor man fortæller lidt om, hvad forskellen er på en svømmehal og på stranden (Vesterhavet især)

Fællesmål

I fællesmål idræt efter 5. klasse står der følgende³:

- kende til bjærgning og livredning
- Kende metoder til at sikre sig selv i vand
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- kende den velkoordinerede bevægelse

³ http://www.uvm.dk/~media/Publikationer/2009/Folke/Faelles%20Maal/Filer/Faghaefter/090710_idraet_11.ashx