

Fagplan Svømning

Vejledende plan for svømmeundervisning på Mejls-Orten-Tinghøj Friskole

0. klasse

TILVÆNNING

- regler om opførsel i svømmehal
- rotationer – længde
- flyde
- puste ud – hoved under vand
- crawl – ben (ryg)
- glide gennem vand
- hop i vandet på ben
- vingerne af

1. klasse

UDBYGNING AF TILVÆNNING

- "svømme" på tværs
- Færdig rygcrawl
- Begyndende brystcrawl (hvert 3. tag – pust)
- Forøvelser til hovedspring
- Udspring på ben fra vippe
- Baglæns "spring" – start til rygsvømning
- Min. 25 m. rygcrawl med hjælpemidler (bælte)
- Begyndende vandtrædning (lodret flydning)
- Distancesvømning til jul og sommer

2. klasse

UDBYGNING AF LEG OG PLASK

- ryg og bryst crawl på plads
- butterfly-øvelser (delfin)
- stående hovedspring fra kant
- hente (dykke) ting fra bunden (afsæt fra kant) – de store armtag
- min 25 m. uden hjælpemidler – ryg og bryst crawl
- distancesvømning til jul og sommer

3. og 4. klasse

SVØMMEARTERNE UDBYGGES

- rygcrawl som konditionstræning
- brystcrawl perfektioneres
- brystsvømning – arme og ben hver for sig
- høj og lav rygsvømning – 50 m. uden hjælpemidler
- dykke
- hovedspring fra startblokke
- leg med vendinger
- 100 m. uden hjælpemidler

- Vandtrædning 2 minutter

4. og 5. klasse

PERFEKTIONERER

- brystsvømning færdiggøres
- vendinger
- bjergning
- transport af hinanden "træt svømmer"
- afklædning i vand
- startspring
- udholdenhedstræning
- førstehjælp/genoplivning
- dykke efter dukke
- udspring fra vippe