

Årsplan for Skolesvømning - Slagelse svømmehal

Januar 2021 - juni 2021

Uger	Aktiviteter	Bemærkninger
Uge 1	Juleferie	
Uge 2	Gennemgang af regler i svømmehallen + selvredning	
Uge 3	Selvredning	
Uge 4	Grundfærdigheder (vejrtrækning + balance)	
Uge 5	Grundfærdigheder (Vejrtrækning + balance)	
Uge 6	Grundfærdigheder (Elementskift + fremdrift)	
Uge 7	Vinterferie	
Uge 8	Grundfærdigheder (elementsift + fremdrift)	
Uge 9	Stilart: Crawl + rygcrawl	
Uge 10	Stilart: Crawl + rygcrawl	
Uge 11	Stilart: Crawl + rygcrawl	
Uge 12	Stations-svømning: Poster med forskellige øvelser	
Uge 13	Påskeferie	
Uge 14	Stilart: Bryst + Fly	Mandag: 2. påskedag
Uge 15	Stilart: Bryst + Fly	
Uge 16	Stilart: Bryst + Fly	
Uge 17	Vandpolo + udspring	Fredag: St. bededag
Uge 18	Vandpolo + udspring	
Uge 19	Vandpolo + udspring	Torsdag + fredag: kr. himmelfart
Uge 20	Svømmemærker	
Uge 21	Svømmemærker	Mandag: 2. pinsedag
Uge 22	Svømmemærker	
Uge 23	Distancesvømning	
Uge 24	Livredning	
Uge 25	Livredning + fri leg	

Materialer og inspiration til svømmeundervisningen

Her en lille liste med inspiration til materialer, hvor I kan finde øvelser og inspiration til undervisningen. Når vi kommer i gang i svømmehallen vil jeg også løbende sende materialer ud med udgangspunkt i årsplanen.

Selvredning: "selvrednings-stigen". Materialet vil blive udleveret, når vi mødes i svømmehallen.

Grundfærdigheder: Hæfte fra DGI svømning: "Grundfærdigheder, øvelser og aktiviteter".

Livredning: Håndbogen "Livredning" fra Dansk svømmeunion.

DGI trænerguiden - svømning: <https://www.dgi.dk/traenerguiden>

Vh Karina - skolesvømningskoordinator