

Svømming

4. klasse

ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Svømming	SKOLEÅR	2023/2024
TRINN	4.trinn	LÆRERE	Ståle Tangset og Aleksander Winsnes

PERIODE TEMA	Timer	KOMPETANSEMÅL	KJERNEELEMENT ER FRA FAG OG TVERRFAGLIG TEMA	TEMA	VURDERING	AKTIVITETER/LÆ RESTOFF/INNHold
	34- 36	Elevene skal kunne: - være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte	<ul style="list-style-type: none">• Bevegelse og kroppslig læring• Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Dykke <ul style="list-style-type: none">• Vanntilvenningsøvelser• Holde pusten, hodet under vann, åpne øynene• Holde pusten, dykke ned, hente ringer fra bunnen, Bytte hatt under vann• Holde pusten, hoppe fra kanten	<ul style="list-style-type: none">• Observasjon• Muntlig aktivitet• utførelse	Slik lærer du å svømme, Ørjan Madsen, Per Irgens, 2018; udir.no

Svømming 4. klasse

Svømme på magen og ryggen	37-38	på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land	<p>Flyte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holde pusten, flytte på magen i linjeholdning • Holde pusten, flytte på ryggen i linjeholdning, puste • Holde pusten, hoppe fra kanten, flytte på maggen og ryggen • Holde pusten, flyte på magen, linjeholdning, dreie fra magen til ryggen, puste, linjeholdning 		
	39-40		<p>GLI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gli på magen og ryggen, linjeholdning • Gli med crawlbeinspark på magen og ryggen, linjeholdning • Gli med crawlbeinspark på ryggen • Hoppe fra kanten, flyte opp, linjeholdning på mage, crawlbeinspark, dreie på ryggen, puste 		
	42-43		<p>Fremdrift</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crawlsømming uten pust • Crawlsømming, rytmisk pusting, linjeholdning 		

Svømming 4. klasse

			<ul style="list-style-type: none"> • Ryggsømming, linjeholdning, puste • Glistup fra kanten, crawlsømming med pust 	
	44-47		<p>Fremdrift</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne svømme srawl og rygg på et videregående nivå • Kunne vasle om hjelp (1-2-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye 	<p>svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land</p>