

Skolesvømmeundervisning i Horsens

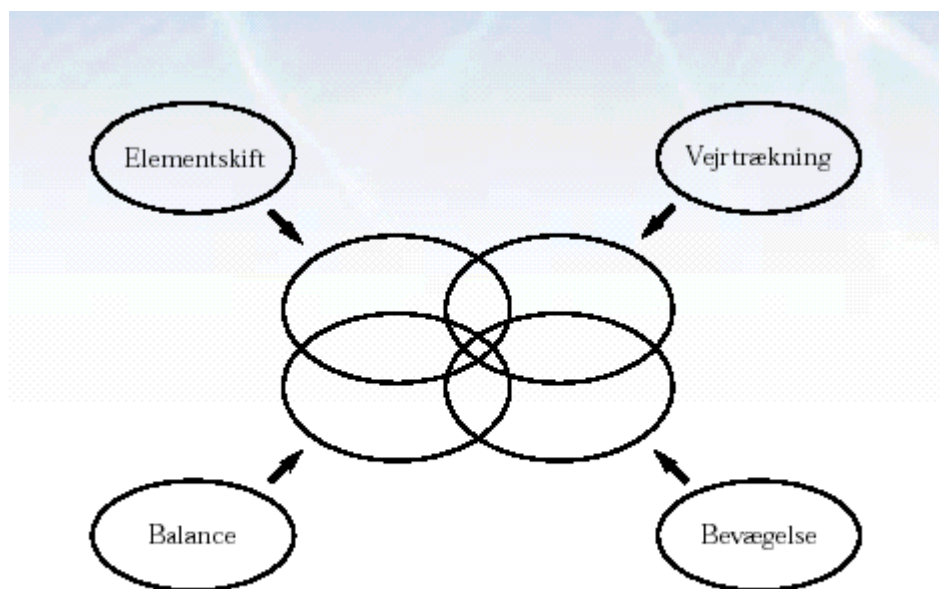
Tid: 40 ugers undervisning

Målgruppe: Skoleelever på 4. og 5. klassetrin.

Eleverne undervises fælles, i grupper efter færdigheder samt individuel i små grupper.

Indhold: De fire grundlæggende færdigheder – elementskift, vejrtrækning, balance og bevægelse (se nedenstående figurer), PLUS – polo, livredning, udspring og synkro samt lukkede færdigheder som f.eks. stilarterne – rygcrawl, crawl, butterfly og brystsvømning.

Elementskift At skifte kontrolleret fra et element til et andet i forbindelse med vandaktivitet	Vejrtrækning At have effektiv vejrtrækning i forbindelse med vandaktivitet
Balance At kunne opretholde balancen i forbindelse med vandaktivitet	Bevægelse At foretage bevægelse med henblik på at skabe fremdrift eller rotation i forbindelse med vandaktivitet



Færdighedernes afhængighedsforhold

Undervisningsplan:

De enkelte lektioner opbygges efter følgende model:

Fælles opstart med øvelser fra f.eks. PLUS
Undervisning i mindre grupper → individuelt
Fælles afslutning

Faglig Indhold: Svømmeundervisernes lærebog vil være "Moderne Svømning" og det faglige indhold spænder vidt. Vi skal ramme en målgruppe hvor nogle er vandkrække, mens andre dyrker konkurrencesvømning. Den fælles undervisning planlægges sådan at den kræver ingen eller få svømmefærdigheder. F.eks. kendskab til baderegler og sikkerhed ved stranden, livredning eller boldspil. Undervisningen i mindre grupper består af mere svømmespecifikke færdigheder f.eks. dykning eller butterfly. Til denne del af undervisningen struktureres det faglige indhold i temaforløb til tre overordnede målgrupper (inddelt efter elevernes færdigheder). Her bruges Dansk Svømmeunions mærkesystem AquaChamp. Til hvert tema – uanset hvor i systemet – kan underviseren vælge fagligt indhold med en passende spredning i sværhedsgrad, sådan at det faglige indhold passer godt til målgruppen.

4 punkter / indhold som målsætning for hver af de 12 delelementer – de 4 grundlæggende færdigheder, de 4 stilarter og PLUS for hver af de 4 forskellige typer undervisningshold i svømmeskolen .

Lægge temaer ind med koder til aktiviteter f.eks. G1-G5

Pædagogiske og didaktiske forhold: Undervisningen vil tage udgangspunkt i elevgruppen, undervisernes og lærernes forudsætninger samt de rammer der er til rådighed og være en kombination mellem forskellige principper og metoder. I opstarten vil hovedvægten af undervisningen være deduktiv, mens der senere vil være en mere ligelig fordeling mellem erfaringspædagogik (induktiv) samt lærerstyret pædagogik (deduktiv). Ligeledes vil undervisningen tilrettelægges som en kombination af det formelle og det funktionelle princip samt element- og helhedsprincippet.

Mål: Individuelle mål for de enkelte elever efter Dansk Svømmeunions AquaChamp mærkesystemet. Disciplinmærkerne Svømning 1-3, Livredning 1-3 og til dels Synkro 1-3, vandpolo 1-3 og udspring 1-3 vil blive brugt, således at eleverne belønnes med et eller flere mærker med tilhørende diplom ved afslutningen af svømmeundervisningsforløbet. Se eksempel på færdighederne for svømmemærke 1-3 nedenfor:

Vand – er et unikt element – vi er den eneste idræt der er **i vand** – vi skal derfor det hele

Svømning 1:

Slå en kolbøtte

Svømme 2 baner

Hente 3 genstande fra bunden

Springe fra bassinkant

Rutsje i vandet fra stor plade

Svømme 1 stilart

Svømning 2:

Udføre et hovedspring

Svømme 2 stilarter

Stå på en bensparksplade

Svømme én bane fedtmulecrawl

Sætte af fra bassinkanten og glide til bassinmidten

Udføre delfin的角度 på tværs af bassinet

Svømning 3:

Udføre et startspring fra skammel

Udføre en saltovending

Svømme 3 stilarter

Svømme 200 meter crawl

Svømme 25 meter butterfly

Kombinere to stilarter