



ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Svømming	SKOLEÅR	2021/2022
TRINN	4.trinn	LÆRERE	Anastasiya, Espen

PERIODE TEMA	Timer	KOMPETANSEMÅL (fara LK20)	KJERNEELEMENT ER FRA FAG OG TVERRFAGLIG TEMA (for perioden)	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆ RESTOFF/INNHO LD (bøker, nettressurser, organisering ol))
	1-2	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• 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



Svømme på magen og ryggen	3-4	på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land
	5-6	
	7-8	

<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 magen og ryggen• Holde pusten, flyte på magen, linjeholdning, dreie fra magen til ryggen, puste, linjeholdning	
<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	
<p>Fremdrift</p> <ul style="list-style-type: none">• Crawlsømming uten pust• Crawlsømming, rytmisk pusting, linjeholdning	



Oslo kommune
Utdanningsetaten

Bøler skole

			<ul style="list-style-type: none">• Ryggsvømming, linjeholdning, puste• Glistup fra kanten, crawlsvømming med pust	
	9-10		<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	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