



ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Svømming	SKOLEÅR	2021/2022
TRINN	3.trinn	LÆRERE	Anastasiya

Kort info om planen:

- Fagdage har ulike faglærere ansvar for å planlegge. Det vil bli avsatt tid i starten av perioden til å planlegge denne fagdagen.
- Det er fint å snakke sammen på trinn om hvilke mål man legger til ulike perioder i fagene. Dette vil legge til rette for dybdeløring for elevene.
- Tv-aksjonen gjennomføres for hele skolen. Kan denne erstatte OD-dagen?

PERIODE TEMA	Timer	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG OG TVERRFAGLIG TEMA (for perioden)	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/L ÆRESTOFF/INN HOLD (bøker, nettressurser, organisering ol))
	1-2	Elever skal kunne: Stupe ut på dyrt vann, svømme 12,5 meter på magen, skifte retning, svømme 2-3 meter mot start stedet, stoppe,	<ul style="list-style-type: none">• Bevegelse og kroppslig læring• Deltakelse og	<ul style="list-style-type: none">• Dykke• 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	flytte i 30 sekunder, svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet	samspill i bevegelses aktiviteter	Flyte		
	5-6			Gli		
	7-8			Fremdrift		

- 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

- 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

- Crawlsømming uten pust
- Crawlsømming, rytmisk pusting, linjeholdning



Oslo kommune
Utdanningsetaten

Bøler skole

	9-10

- Ryggsvømming, linjeholdning, puste
Glistup fra kanten, crawlsvømming med pust

Fremdrift

- Kunne svømme srawl og rygg på et videregående nivå
- Kunne vasle om hjelp (1-2-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye

Stupe ut på dyrt vann, svømme 12,5 meter på magen, skifte retning, svømme 2-3 meter mot start stedet, stoppe, flytte i 30 sekunder, svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet