



## Svømming 1. - 4.trinn

Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål for Løren skole – ukeplanmål – Jeg kan	Tips	Uke
	<p>Eleven skal kunne leke og utføre grunnleggende øvelser med vanntilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vann.</p> <p>Eleven skal være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, symje 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (imens flytte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land.</p>	<p>Vanntilvenning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevege meg i vann.</li> <li>• Bruke armer og ben i vann.</li> <li>• Få vann i ansiktet.</li> <li>• Test 1</li> <li>• Test 2</li> </ul> <p>Dykke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Holde pusten.</li> <li>• Ha hodet under vann.</li> <li>• Orientering under vann</li> <li>• Dykke fra overflaten, svømme under vann.</li> <li>• Ha hodet under vann og ta seg til overflaten.</li> <li>• Dykke ned å hente gjenstander på bunnen</li> <li>• Hoppe/ stupe på dypt vann.</li> <li>• Test 3</li> </ul> <p>Flyte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå fra loddrett til vannrett svømmestilling.</li> <li>• Forandre posisjon</li> <li>• Balansere kroppen i vann.</li> <li>• Snu til høyre og venstre på mage og rygg.</li> <li>• Flytte med så litt bevegelse som mulig.</li> <li>• Flyte med linjeholdning.</li> <li>• Flyte opp fra vannet etter hopp/ dykk.</li> <li>• Test 4</li> </ul> <p>Gli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli på mage og rygg</li> <li>• Gli med rulling fra mage til rygg og tilbake.</li> <li>• Gli ved stup fra bassengkant.</li> <li>• Gli med beinspark og linjeholdning.</li> <li>• Gli samtidig som en puster.</li> <li>• Test 5</li> </ul> <p>Fremdrift</p>		35 - 24



## Svømming 1. - 4.trinn

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Svømme to svømmearter, mage og rygg.</li><li>• Svømme, flyte, svømme med ulike svømmearter.</li><li>• Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmearter.</li><li>• Test 6</li><li>• Test 7</li></ul> <p><b>Testøvelse 1:</b> Eleven skal kunne frakte en gjenstand som ligger i vannflaten, for eksempel et svømmebrett, gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst 5 meter uten å berøre det.</p> <p><b>Testøvelse 2:</b> Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet!</p> <p><b>Testøvelse 3:</b> Eleven skal kunne kombinere å hoppe fra bassengkanten – dykke – orientere seg under vann – hente gjenstander til overflaten.</p> <p><b>Testøvelse 4:</b> Eleven skal kunne flyte på magen og på ryggen helst med armene strukket frem i minst 15 sekunder på hver side.</p> <p><b>Testøvelse 5:</b> Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp – innta linjeholdning på magen i vannflaten – gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem – dreie over på ryggen – gjøre beinspark i linjeholdning og puste.</p> <p><b>Testøvelse 6:</b> Eleven skal kunne stupe uti på dypt vann – svømme 12,5 m på magen – skifte retning – svømme 2–3 m mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.</p> <p><b>Testøvelse 7:</b> Eleven skal kunne rulle uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil (flyt på mage, rull over, flyt på rygg) samlet i tre minutter. Svøm deretter 100 m på rygg.</p>		
--	--	--	--	--