

## ÅRSPLAN SVØMMING- 1.-2. TRINN - SINNES SKULE - 2020/2021.

Lærarar: Lena Bøgwald og Erik Kolbeinsen

### Kompetansemål frå Fagfornyinga 2020 etter 2. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:


- utforska eigen kroppsleg bevegelse i leik og og andre aktivitetar, åleine og saman med andre
- utforska og gjennomføra grunnleggjande bevegelsar som å krypa, gå, springa, hinka, satsa, landa, venda og rulla i ulike miljø ut frå egne føresetnader
- øva på å avlevera, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar
- leika og vera saman med andre i aktivitet og varierte bevegelsesmiljø
- leika og utføra grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykka, flyta, gli, skapa framdrift, hoppa uti og orientera seg i vatn
- utforska naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider
- forstå og praktisera turreglar og bruka klede etter vêr og forhold i naturen
- øva på trygg ferdsel ved vatn og på å kunna tilkalla hjelp





**Kjerneelement:** Bevegelse og kroppsleg læring, Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar, Uteaktivitetar og naturferdsel

**Grunnleggjande ferdigheiter:** munnlege


**Tverrfaglege tema:** Folkehelse og livsmeistring, Demokrati og medborgarskap, Berekraftig utvikling


PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
<b>42-46</b>	Obligatorisk øvelse 1 - <a href="#">vatntilvenning</a>	Eleven skal stå på grunt vatn, (vatn opp til brystet), og spruta vatn i ansiktet sitt fem gonger eller øsa vatn over hovudet med ein kopp fem gonger. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for å bli trygg i vatn</a>
	<a href="#">Vatnmerket</a> 	1. Eleven skal kunna 'frakta' eit svømmebrett som ligg i vassflata gjennom bevegelsar med armane, men utan å berøra det. Deltakaren må frakta brettet minst fem meter utan å berøra det.  2. Eleven skal kunna stå i hoftedjupt vatn og la ein partnar spruta vatn på seg. Det er lov å beskytta seg med armane, men ikkje å snu seg vekk. Deltakaren må la seg spruta på i minst 15 sekund, og hendene skal ikkje haldast foran ansiktet.	Hovudet under vatn, Rytmask pusting, Hopp og ta hovudet under vatn, Flyta på magen, Flyta på ryggen, Rulla frå mage til rygg og tilbake
Veke 42			
Veke 43			
Veke 44			
Veke 45			
Veke 46			


PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
47-52	Obligatorisk øvelse 2 - <a href="#">under vatn og rytmisk pust</a>	Eleven står på grunt vatn, (vatn opp til brystet), og trekkjer pusten, bøyer knea og duppar seg heilt under vatn, pustar (bobler) ut luft gjennom nase og munn, kjem opp og trekkjer pust, duppar seg ned igjen og gjentar øvelsen fem-ti gonger. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for å bli trygg i vatn</a>
	<a href="#">Kvalmerket</a> 	Eleven skal kunna kombinera hopp frå bassengkanten - dykka - orientera seg under vatn - henta gjenstandar til overflata.  Fokus: dykka <a href="#">Ulike diplom</a>	
Veke 47			
Veke 48			
Veke 49			
Veke 50			
Veke 51			
Veke 52			

PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
1-4	Obligatorisk øvelse 3 - <a href="#">hopp og dykk</a>	Eleven skal kunna kombinera det å hoppa frå bassengkant/brygge – synka/dykka ned– orientera seg under vatn – henta to gjenstander* til overflata. Alt blir gjennomført i eitt. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for dykking</a> <a href="#">Hopp og stup</a>
	<a href="#">Skilpaddemerket</a> 	Eleven skal kunna flyta som ei pil på magen og på ryggen, med armane strekt fram, i minst 15 sekund på kvar side.  Fokus: flyta	
Veke 1			
Veke 2			
Veke 3			
Veke 4			

PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
<b>5-8</b>	Obligatorisk øvelse 4 - <a href="#">flyt og rotér</a>	Eleven skal kunna flyta på magen og dreia over på ryggen for å flyta, mens den puster kontrollert i minst 15 sekund på kvar side. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for å flyta</a>
Veke 5			
Veke 6			
Veke 7			
Veke 8			

PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
<b>10-12</b>	Obligatorisk øvelse 5 - <a href="#">gli og framdrift</a>	Eleven skal kunna kombinera aktivitetane hoppa – flyta opp og pusta – deretter senka seg ned under vatn og sparka i frå veggen som ei pil (linjehaldning) og gli minst 5 m på magen under vatn utan arm- og beinrørsler – gli mot overflata - pusta - gjera krålbeinspark med armane strekt fram og ansiktet ned i vatnet i 4-5 m - dreia over på ryggen – gjera ryggbeinspark med armane langs sida eller over hovudet i 4-5 m. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for gli</a>
	<a href="#">Pingvinmerket</a> 	Kombinera aktivitetane hoppa - flyta opp - innta linjehaldning på magen i vassflata - gjera crawlbeinspark med armane strekt fram - dreia over på ryggen - gjera beinspark i linjehaldning og pusta.  Fokus: gli (halda pusten og flyta)	Gli på magen, Gli på ryggen, Gli med crawl beinspark på magen, Hopp på djupt vatn
Veke 10			
Veke 11			
Veke 12			

PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
15-19	Obligatorisk øvelse 6 - <a href="#">framdrift</a>	Eleven skal kunna hoppa/stupa uti på dypt vann – svømme 12,5 m på magen – skifta retning – svømme 2–3 m mot startstedet – stoppa – flyta i 30 sekund (på magen, rulla over, flyta på ryggen) – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet og ta seg opp på land. Alt blir gjennomført i eitt. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	
	<a href="#">Selungen</a> 	Stupa uti på djupt vatn - svømme 12,5 metar på magen - skifta retning - svømme 2-3 metar mot startstedet - stoppa - flyta i 30 sekund - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.  Fokus: framdrift	Grunnleggande stup-progresjon, Begynnar-crawl armtak, Begynnar-armtak på ryggen, Begynnarsvømming på magen, Begynnarsvømming på ryggen, Skifta retning, Kvila på mage og rygg, Livredning
Veke 15			
Veke 16			
Veke 17			
Veke 18			
Veke 19			

PERIODE	EMNE	LÆRINGSMÅL	ØVINGAR
<b>22-24</b>	<a href="#">Sjølvbering og livredning</a>	Eleven skal kunna berga seg sjølv når han er symjedyktig. Eleven skal kunna vurdera og ivareta eigen sikkerheit ved aktivitetar i, ved og på vatn gjennom badevett.	<a href="#">Trygg ved vatn med vest</a> <a href="#">Trygg i vatn med vest</a> <a href="#">Øva på å bli redde</a>
	<a href="#">Svømmemerket 25m</a> 	Eleven skal kunna svømme 25 m utan pause og ikkje på tid. (Distansemerke)	
Veke 22			
Veke 23			
Veke 24			



### **Kroppsøvingfagets relevans og sentrale verdier**

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå egne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Faget skal òg utfordre motet deira til å tøyje egne grenser. Leik, friluftsliv, dans, symjing, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Kroppsøving tek vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer òg til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit.



## **KJERNEELEMENT**

### **Bevegelse og kroppsleg læring**

Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede.

### **Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar**

Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Det inneber å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av føresetnader.

### **Uteaktivitetar og naturferdsel**

Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.



## **TVERRFAGLEGE TEMA I SVØMMING**

### **Folkehelse og livsmeistring**

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilette som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.



### **Demokrati og medborgarskap**

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje.

### **Berekraftig utvikling**

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

## **GRUNNLEGGJANDE FERDIGHEITER I SYMJING**

### **Munnlege ferdigheiter**

Munnlege ferdigheiter i kroppsøving er å kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar. Utviklinga av munnlege ferdigheiter i kroppsøving går frå språkleg utforsking i bevegelseserfaringar til vidare refleksjon og drøfting rundt sentralt innhald i faget.



## **KOMPETANSEMÅL I KROPPSØVING ETTER 2. TRINN i Fagfornyng 2020**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre
- utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljø ut frå eigne føresetnader
- øve på å avlevere, ta imot og leike med ulike reiskapar og balltypar
- leike og vere med saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø
- leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn
- forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider
- forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vêt og forhold i naturen
- øve på trygg ferdsel i trafikken
- øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp



### **Undervegsvurdering**

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på 1. og 2. trinn når dei åleine og saman med andre deltek i, øver på og utfordrar eigne moglegheiter for bevegelse i ulike bevegelsesaktivitetar, både inne og ute, i natur og nærmiljø.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik og samspel, uteaktivitet i nærmiljø og trygg ferdsel i trafikken og ved vatn.

Materiell: [Norges svømmeforbund](#), Boka "Lær å svømme" av Turid Blixt/NSF, [Svømmedyktig](#)