

## ÅRSPLAN SVØMMING - 3.-4. TRINN - SINNES SKULE - 2020/2021.

Lærarar: Lena Bøgwald og Erik Kolbeinsen

### Kompetansemål frå Fagfornyninga 2020 etter 4. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- utforska og gjennomføra leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruka kroppen til å utforska aktivitetar og utvikla grunnleggjande bevegelsar
- vera symjedyktig ved å falla uti på djupt vatn, symja 100 meter på magen, og undervegs dykka ned og henta ein gjenstand med hendene, stoppa og kvila i 3 minutt (imens flyta på magen, orientera seg, rulla over, flyta på rygg), så symja 100 meter på og ta seg opp på land
- forstå og bruka reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar
- forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludera andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- øva på trygg og sporlaus ferdsel i naturen





rygg

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

**Grunnleggende ferdigheiter:** munnlege

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

PERIODE	EMNE	KOMPETANSEMÅL	ØVINGAR
42-46	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>
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>
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>
5-8	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>

PERIODE	EMNE	KOMPETANSEMÅL	ØVINGAR
10-12	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>
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>	
22-24	Obligatorisk øvelse 7 - <a href="#">symjedyktig</a>  Svømmedyktigheitsmerket	Eleven skal kunna falle uti på djupt vatn. Symja 100 m på magen og undervegs dykka ned og henta ein ting med hendene. Stoppa og kvila (imedan flyta på mage, orientera seg, rulla over, flyta på rygg) samla i tre minutt. Deretter symja 100 m på rygg og ta seg opp på land. <i>Skal registrerast i Conexus.</i>	<a href="#">Aktivitatar for framdrift</a>
	<a href="#">Svømmemerket 100m</a>	Eleven skal kunna svømme 100 m utan pause og ikkje på tid. (Distansemerke)	

### **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 verdigrunnet 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 vekslande 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 SYMJING**

#### **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 utforskning i bevegelseserfaringar til vidare refleksjon og drøfting rundt sentralt innhald i faget.



### **KOMPETANSEMÅL ETTER 4. TRINN i Fagfornyinga 2020**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar
- øve på og bruke basisferdigheiter som å føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktivitetar
- vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land
- forstå og bruke reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar
- forstå kroppslig ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre under vekslande årstider i nærmiljøet
- lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng
- øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen
- forstå og følgje reglar i trafikken

#### **Undervegsvurdering**

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 3. og 4. trinn når dei deltek i og øver for å lære i ulike bevegelsesaktivitetar, samarbeider og inkluderer andre i leik og samspel og utforskar uteaktivitetar under vekslande årstider i nærmiljøet.



Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og når dei øver på å vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. 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, symjing, leik og samspel og uteaktivitet.

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

