

4.trinn

1.Time

Utstyr: Baneskillere.

Deling av gruppen

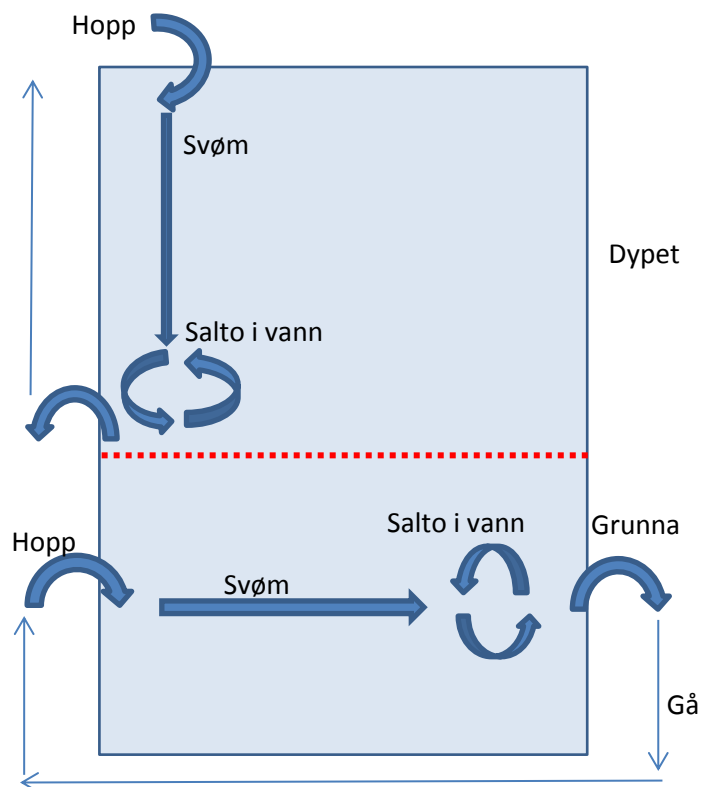
Mål: Dele gruppen for tilpasset opplæring. Notere hvem øver på hva.

5min/5 **Oppvarming grunna.** Svøm rolig alle svømmearter.

5min/10 **Felles grunna:** Rekke sura

5min/15 **Flyte 2min grunna:** Start alle samtidig. Lov å padle m/armer og ben.

15min/30 **Deling ferdighet. Løype: hopp, svøm, prøve på salto i vann.**
Kun de som vil og kan tar løypen på dypet. Kjør den nærme kanten(!)
Resten tar løypen på grunna. Noter gruppene!



Merk! De som hopper, er trygge og svømmer greit på dypet er klare for utfordringer fra og med leksjon "16.Time Lengde1" i fagplanen.

10min/40 **Frilek**

4.trinn

2.Time

Utstyr: Plater, dykkeringer, baneskiller.

Brystsvømming

Mål: Arbeidsoppgaver brystbensparket: 1.bøy 2.vri ut 3. sparke sammen til strak.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5

Oppvarming. Vis ryggsvømming.

10min/15

Sittende på kant. Brystbenspark øvelse. Start med strake ben og strak vrist:

1. Bøy i knærne til hælene får kontakt m/kanten.

2. Vri ut hælene fra hverandre og pek tærne ut til sidene.

3. Spark i 2 halvsirkler helt til bena er strake igjen.

Gjenta og gjenta med åpne og *lukkede øyne* - dette øker vannfølelsen i bena.

10min/25

5 lengder brystbenspark m/plate på rygg. Fokus: Timens mål for bensparket.
Husk tilbakemeldinger!

10min/35

Sitt på plate

Bryst armtak: 1. Komme seg fremover. 2. Dytte hverandre av platen.

Dykkelek: "Grisk"

2 lag ved hver sin langside på grunna - alle ringer legges på bunnen i midten av bassenget.

Oppgave: Begge lag henter flest mulig ringer fra midten til det er tomt. Kun lov å frakte 1 ring av gangen og den skal ikke slippes før man har berørt veggen med den. Da skal ringen synke ned ved veggen. Når det er tomt for ringer på midten får man hente fra bunnen til motstanderlaget. Alt foregår på en gitt tid - ca 2-5min.

5min/40

Fri lek

4.trinn

3.Time

Utstyr: Plater, dykkeringer, baneskillere.

Crawl

Mål: Vri og puste på rygg i crawl. Dykke + forlengs salto i vann.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Kongen befaler

15min/20

Crawl pusteteknikk

2 lengder crawl - vri på rygg for å puste. (Øvingsbilde crawl med vri på rygg for å puste)

2 lengder 1 arms crawl m/plate. Se i bunn, pust til siden m/halve ansiktet i vann.

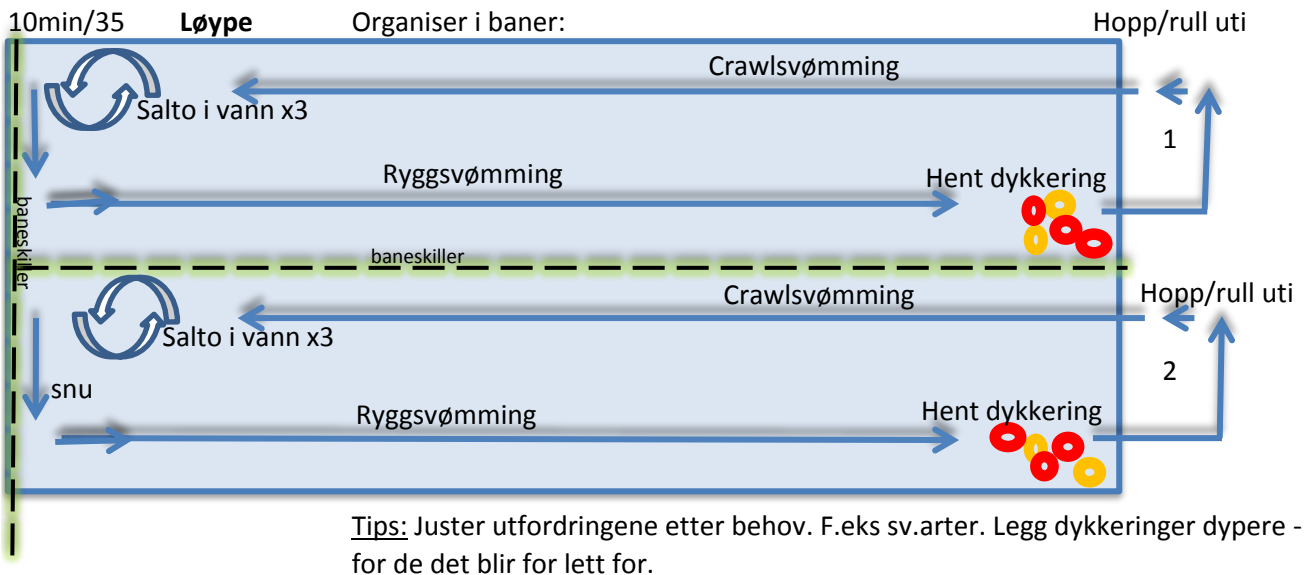
2-4 lengder crawl. Vri og pust på rygg, vri tilbake og fortsett crawlsvøm.

Tips: Se rett ned i bunnen. Hodet i vannet hele tiden også når man vrir

og puster: hold linjeholdningen "øre-skulder-hoft".

5min/25

2 lengder crawl -2 sammen. En holder i den andres ben. Fremst er "armer" og bakerst er "ben". Bytt plass etter 1 lengde og svøm tilbake.



5min/40

Fri lek

4.trinn

4.Time

Utstyr: Plater.

Bryst- og ryggsvømming

Mål: Brystsvømming m/hodet over vann. Ryggsvømming m/strake armer og benspark.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Sura

15min/20 **Repetere brystbenspark**
Sitte/henge i kant og øve benspark. Vis gjerne øvingsbilde av bensparket.
2-4 lengder brystbenspark m/plate. Husk tilbakemeldinger!

10min/25 **4-6 lengder brystsvømming.**
Fokus: Hodet over vann, armer jobber i 2 sirkler fremfor kroppen. Godt skyv med bena.
Utfordring: Tær ut til sidene i sparket. Rytme ben- og armtak.
Tips: Bruk flytepølse under armhulene v/behov.

5min/30 **Teknikk ryggsvømming**
1-2 lengder rygg. Fokus: 1. Se i taket.
2. Strake armer, lillefinger settes først i vannet.
3. Små spark med bena helt fra hoftene.

5min/35 **Dykkekonkurransen**
2 lag står på rekke. Alle dykker under, ringen sendes fra førstemann til sistemann mens alle er under vann. Vinnere blir laget som først får sendt ringen til sistemann så han kan holde den opp. Utfordring: Begge lagene går sammen i en stor ring. Prøv å sende ringen helt rundt mens alle er under vann(!)

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

5.Time

Utstyr: Røde band.

Bryst og Crawl

Mål: Crawl 2 takts pust / puste på rygg. Øve på 25m brystsvømming.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Halesura

15min/20 **6-10 lengder brystsvømming.**
Fokus: Hodet over vann, armer jobber i 2 sirkler fremfor kroppen. Godt skyv med bena.
Utfordring: Tær ut til sidene i sparket. Rytme ben- og armtak.
Tips: Bruk flytepølse under armhulene v/behov.

10min/30 **Crawl pusteteknik**
2 lengder crawl. Fokus: Snu på rygg/vri til siden for å puste.
Øvingsbilde crawl m/pust til siden.
2-4 lengder crawl. Gi individuelle arbeidsoppgaver.
Utfordring: Holde linjen "øre, skulder, hoft" hele tiden mens man svømmer.

5min/35 **Hoppe/rulle uti**
5 forskjellige hopp, ruller.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

6.Time

Utstyr: ..

Lærer/instruktør lager timen

Mål: Gruppens behov.

Organisering: Grunna der alle står.

Tips: Spør elevene om hvilke arbeidsoppgaver/teknikkmomenter som er viktige i de ulike svømmeartene. Svøm så disse i lengre distanser og gi tilbakemeldinger:

Crawl Vindmølle armer, se i bunnen, puste til siden m/halve ansikt i vann.

Rygg Se i taket, straker armer, lillefinger først i vannet. Små benspark.

Bryst Armer fremfor kroppen. Godt skyv m/bena. Utnytte glifasen!

Hopp Strak 1-5m.

Stup 0-1m Armer låst over ører - fingre skal treffe vannet først.

Salto i vann Blås luft ut nesen når man er opp/ned for å unngå å få vann inn.

4.trinn

7.Time

Utstyr: Baneskillere, plater.

Rygg, bryst og crawl

Mål: Repetere arbeidsoppgaver i de ulike teknikkene. Svømme lengde.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Elevforslag.

10min/20 **Brystsvømming 4-6 lengder**
Øvingsbilde. Repeter arbeidsoppgaver og øv på disse.

10min/30 **Crawl 4-6 lengder**
Øvingsbilde. Repeter arbeidsoppgaver og øv på disse.

10min/35 **Ryggsømming 4-6 lengder**
Øvingsbilde. Repeter arbeidsoppgaver og øv på disse.

Tips: Be elevene svømme så rolig at de orker å gjennomføre.

5min/40 **Fri lek**

8.Time

Utstyr: Dykkeringer, plater

Brystsvømming. Dykke og rulle i vann fra kant

Mål: Brystsvømming. Rulle uti fra kant. Dykke 1.5m+.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Vannpolo.

15min/20 **Brystsvømming 4-6 lengder**
Gi individuelle arbeidsoppgaver. Forsøke på glifase.

10min/30 **Rulle uti fra kant & dykke 1.5m**
4 ruller - fremover, til sidene og bakover.
Tips: Blås luft ut nesen, ikke hold for(!)

Dykk 4 ganger: Elevene kaster selv ringen så langt de tror de klarer å svømme under vann. Hopper så fra kanten og henter ring. Svøm tilbake og start på nyttt.

5min/35 **Flyte 3min**
Holde seg flytende 3min. Valgfritt mage eller rygg. Lov å "padle" med ben/armen.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

9.Time

Utstyr: 3 baneskillere

Svømme 25m u/stans grunna

Mål: Teste for å tilpasse til ulike nivå i gruppen.

Organisering: Grunna der alle står.

5min/5 **Oppvarming.** Stiv heks.

20min/25 **Lengdesvømming på tvers i bassenget**

Svøm på langs i området som er avgrenset der elevene kan stå.

12,5m på mage og 12,5m på rygg.

Noter hvem som klarer 25m uten stans på grunna. De er klare for å prøve seg på å svømme på dypet i trygge rammer.

5min/30 **Flyte**

Holde seg flytende 3min. Valgfritt mage eller rygg. Lov å "padle" med ben/armer.

10min/40 **Fri lek**

4.trinn

10.Time

Utstyr: Baneskiller, dykkeringer, snor 1-3m.

Øve på dypet1

Mål: Være på dypet - flyte, dykke v/stige.

Organisering: Grunna der alle står + Baneskiller nærmes kant. Stang - forlenget arm.

5min/5 **Oppvarming grunna:** 2 lag, samle flest ringer.

20min/25 **Bevege seg ut på dypet ved kanten**
Elever som klarte 25m uten stans får tilbud om å ferdes fra grunna og ut på dypet mellom baneskiller og kant. De som ikke vil/kan, får oppgaver på grunna der de kan stå. Forklar elevene at de når som helst på ferden mot dypet kan stoppe og klatre opp på kanten og gå tilbake og starte på nytt. Fokuser på "egen rekord"! Organiser så det er god oversikt. En og en elev på rekke med god plass i mellom. Føl at antallet elever man lar prøve øvelsen er trygt å følge med på opp i mot ferdighetene deres. Oppmuntre til å slå sin egen rekord og til å prøve på mage, rygg og benspark.

10min/35 **Hoppe på dypet**
På rekke: 1 og 1 får hoppe med å holde i stang - forlenget arm
De som etter hvert ikke trenger å holde i stang får lage egen rekke og hoppe 1 og 1 uten stang.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

11.Time

Utstyr: Baneskillere, dykkeringer, snor 1-3m.

Øve på dypet2

Mål: Flyte på dypet. Dykke.

Organisering: Grunna/baneskiller nærmest kant dypet:

5min/5 **Oppvarming grunna:** Svømme 4 halve lengder.

15min/20 **Svømme langs kant dypet. Flyte 2min.**
Sette egen rekord for lengde over mot dypet - valgfri svømmeart. Øve på å flyte 2 min valgfri måte. Lov å bruke armer og ben. Tips: Start flyting samlet.

15min/35 **Dykke på dypet**
Dykke ved stigen og langs kanten. Noen som klarer å være opp/ned?
Dykkering i snor 1.5-2m. La elevene kaste en ring i vannet ved kanten der de skal hoppe uti og hente den før den synker for dypt.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

12.Time

Utstyr: Baneskiller, dykkeringer, snor 1-3m.

Øve på dypet3

Mål: Rulle uti og svømme på dypet.

Organisering: Baneskiller nærmest kant dypet:

5min/5 **Oppvarming.** Svømme rygg/mage 4 halve lengder

15min/20 **Svømme langs kant dypet. Flyte 2min.**
Prøve å forbedre egen rekord for lengde på dypet valgfri svømmeart. Øve på å flyte 2 min valgfri måte. Lov å bruke armer og ben.
Tips: Start flytingen samlet.

15min/35 **Rulle uti, hoppe, stupe på dypet**
Sitte på huk og rulle uti forlengs, baklengs og til sidene.
Hoppe fra kant, start pall, stupebrett. Stupe fra kanten på dypet?

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

13.Time

Utstyr: Baneskillere, dykkeringer, snor 1-3m.

Øve på dypet4

Mål: Svømme fra grunna til dypet. Trå vannet dypet.

Organisering: Baneskiller nærmest kant dypet:

5min/5 **Oppvarming grunna.** Flytesura. Må holde 3 sammen der alle flyter for ikke å bli tatt.

15min/20 **Svømme hele lengder ut på dypet. Trå vannet**
Svømme 1 lengde på magen og 1 lengde på ryggen. Trå vannet ved kanten 1-3min -
valgfri måter å holde seg flytende på.

15min/35 **Rulle uti, dykke**
Sitte på huk og rulle uti forlengs, baklengs og til sidene.
Dykke ved stige - klare å være "opp/ned" i vannet? Dykkering i snor 1.5-3m.
Spiker'n: hoppe fra kant helt strak i kropp.

OBS! Rull uti forlengs,baklengs kun på dypet. Hodet kan slå i bunnen.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

14.Time

Utstyr: Store plater, dykkeringer, snor 1-3m, synkedukke.

Øve på dypet5

Mål: Aktiviteter på dypet.

Organisering: Baneskiller nærmest kant dypet:

5min/5 **Oppvarming grunna.** Sura

15min/20 **Stafett store plater grunna**

Stafett1: 2 sitter på og 2 er motorer på egen valgfri måte. Revansje m/bytte av de som sitter på m/motorer.

Stafett2: Alle ligger på magen på platen og sparker med bena, start samtidig alle lagene.

20min/40 **Fri lek** med alt av utstyr for høy aktivitet. Baneskiller dypet.

4.trinn

15.Time

Utstyr: Baneskillere

Hopp på dypet, svøm 25m

Mål: Få oversikt over hvem som er klar for mere fokus på lengdesvømming.

Organisering: Baneskiller nærmest kant dypet:

OBS! Elever som ikke vil, eller som man vet ikke klarer øvelsene må få jobbe lengre med teknikk og lengde.

5min/5 **Oppvarming.** Rolig svømming, valgfri svømmeart.

25min/30 **Lengdesvømming i baner.**
Hopp uti på dypet - svøm så langt man kan opp til 25m. Valgfri svømmeart. Salto i vannet på grunna.
Eleven går tilbake til langs kanten og prøver igjen.
-noter grupper for evt deling.

5min/35 **Flyte**
Holde seg flytende 3min. Lov å "padle" med ben/armar.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

16.Time

Utstyr: Baneskiller, plater.

Lengde1

Mål: Ryggsvømming. Rulle uti framlengs fra kant.

Organisering: På tvers i basseng.

5min/5 **Oppvarming.** Vise ryggsvømming.

20min/25 **Teknikk crawl / rygg**

2 x 1 lengde crawl. Strake armer, se i bunn, pust til siden eller på rygg.

2 x 1 lengde rygg. Se i taket, strake armer.

2 x1 lengde benspark m/plate over knær, rygg. Ikke dunk knær i platen.
evt benspark kant - "fontene"

10min/25 **Rulle, stupe, hoppe**

Rulle fra kant framlengs, baklengs og sidelengs.

Hopp, stup fra 1m, 3m og 5m.

5min/35 **Fri lek**

4.trinn

17.Time

Utstyr: Plater, flytepølse.

Lengde2

Mål: Rytme arm/ben og bensparket i brystsvømming. Repetisjon ryggsvømming.

Organisering: På tvers eller langs.

5min/5 **Oppvarming.** Vise ryggsvømming.

20min/25 **Repetere brystbenspark. Rytme brystsvømming**

Sitte/henge i kant og øve benspark. Vis gjerne øvingsbilde av bensparket.

2-4 lengder brystbenspark m/plate. Husk tilbakemeldinger!

6-8 lengder brystsvømming

Fokus rytme: 1 armtak, 1 benspark.

Utfordring: Tær ut til sidene i sparket. Glifase mellom armtak og benspark.

Tips: Bruk flytepølse e.l. under armhulene v/behov.

10min/35 **Ryggsvømming - "skyve en annen"**

Annenhver gang - totalt 2 ganger hver.

Fokus: 1. Se i taket.

2. Strake armer, lillefinger settes først i vannet.

3. Små spark med bena helt fra hoftene.

En person flyter på ryggen fremst med bena mot hodet til han bak som svømmer vanlig ryggsvømming med fokus på arbeidsoppgavene.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

18.Time

Utstyr: Baneskillere, plater, dykkeringer.

Lengde3

Mål: Brystsvømming m/hodet over vann. Holde pusten u/vann.

Organisering: På tvers eller langs.

5min/5 **Oppvarming.**

20min/25 **Repetere brystbenspark. Rytme brystsvømming.**

2-4 lengder brystbenspark m/plate. Husk tilbakemeldinger på arbeidsoppgavene!

2-4 lengder brystsvømming.

Fokus: Rytme 1 armtak, 1 benspark.

Utfordring: Tær ut til sidene i sparket. Glifase mellom armtak og benspark.

Tips: Bruk flytepølse under armhulene v/behov.

10min/35 **Lengdesvømming**

Elevene får 10min der *målet er å porsjonere ut kreftene slik at det blir så få stans som mulig* . Viktig å presisere og å skryte av etterpå.

Tips: Fin anledning til å øve brystsvømmingsteknikk med noen som trenger ekstra.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

19.Time

Utstyr: Baneskillere, storplater.

Test lengde

Mål: Øve på å hoppe i på dypt vann, svømme 100m mage, flyte 3min og svømme 100m rygg.

Organisering: På langs. Høyresvømming på rekke 1 og 1.

5min/5

Oppvarming.

20min/25

Sette egen rekord på lengde

Øve på læringsmål 200m. Tips: Like ferdigheter i samme bane.

Obs! Bruk baneskillere med høyresvømming, slik at elevene har kort vei til å ta tak i hvis de blir klare. Alle får sette egen rekord. Skriv ned rekordene til senere!

10min/35

Dykke

Ringer og synkedukke henholdsvis grunna og dypet. Ring 3m snor.

Øv utligning!

5min/40

Fri lek

4.trinn

20.Time

Utstyr: Plater, storplater.

Lengde4

Mål: Pust på siden crawl.

Organisering: På tvers.

5min/5 **Oppvarming.** Vise ryggsvømming.

20min/25 **Crawl teknikk**
2 x 1 lengde supermann. Fokus: Ligg på siden i "pustestilling" for crawl. Bytt side.
4 x 1 lengde 1 arms crawl m/plate. Fokus: gi vannet en klem når man puster.
4 x 1 lengde crawl pust på siden. *ROLIG , ikke travelt!*

10min/35 **Lagkonkurranse storplater. Crawl benspark**
Storplater. Ca 4 på hver side, start på midten. Om å gjøre å dytte motsanderlaget inntil kanten.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

21.Time

Utstyr: Dykkeringer, plater.

Lengde5

Mål: Lengdesvømming. Dykke.

Organisering: På langs.

5min/5

Oppvarming.

15min/20

12min svømming

Fokus på å svømme rolig og disponere kreftene slik at man klarer å svømme med minst mulig stans. Målet er mest mulig kontinuitet i 12min, ikke lengden i meter.

10min/30

Benspark

Crawl 2 lengder Fokus: Spark fra hoft.

Bryst 2 lengder Fokus: Vri ankene ut til sidene. Glifase!

Rygg 2 lengder med plate over knær. Fokus: Unngå å dunke knær i platen.

5min/35

Pustekontroll

Grunna: Stå på hendene, sitte på bunnen, ligge på mage/rygg på bunnen.

5min/40

Fri lek

4.trinn

22.Time

Utstyr: Baneskillere, plater, storplater.

Lengde6

Mål: brystsvømming

Organisering: På langs.

5min/5 **Oppvarming.** Alle mine gullfisker kom hjem.

15min/20 **Repetere brystbenspark. Rytme brystsvømming**
V/behov: Sitte/henge i kant og øve benspark. Vis gjerne øvingsbilde av bensparket.
1-2 lengder brystbenspark m/plate. Husk tilbakemeldinger!

4-6 lengder brystsvømming

Fokus: Rytme 1 armtak, 1 benspark.

Utfordring: Tær ut til sidene i sparket. Glifase mellom armtak og benspark.

Tips: Bruk flytepløse under armhulene v/behov.

5min/25 **1 lengde rygg + 1 lengde crawl**
Repetere og øve på arbeidsoppgavene for teknikkene. Pause mellom lengdene.

10min/35 **Stafett storplater**
3-5 stk pr plate. 3 må sitte på plate, resten motorer.

5min/40 **Fri lek**

4.trinn

23.Time

Utstyr: Baneskillere, livbøye, stang, redningsline.

Lengde7

Mål: Svømmedyktighet 200m + flyte 3min. Forlengede arm.

Organisering: På langs.

5min/5

Oppvarming.

25/30

Egen rekord opp i mot 100m mage + flyte 3min + 100m rygg

Fokus på å svømme rolig og å porsjonere ut kreftene slik at man klarer å svømme så kontinuerlig som mulig. *Fokus på egen rekord!*

Tips: De som blir tidligst ferdige starter å øve på redning m/forlenget arm.

5min/35

Redning m/forlenget arm

Dra i land person ved hjelp av å kaste ut baneskiller eller livbøye m/tau.

5min/40

Fri lek

4.trinn

24.Time

Utstyr: Plater.

Lengde8

Mål: Crawl- og ryggsvømming.

Organisering: På tvers.

5min/5

Oppvarming.

15min/20

Crawl teknikk

2 lengder supermann. Fokus: Ligg på siden, se i taket. Bytt side halvveis.

2 lengder 1 arms crawl m/plate. Fokus: gi vannet en klem når man puster.

2 lengder crawl pust på siden. *ROLIG , ikke travelt!*

15min/35

6 x 1 lengde ryggsvømming

Fokus:

1. Se i taket.

2. Strake armer, lillefinger settes først i vannet.

3. Små spark med bena helt fra hoftene.

Utfordring: Rotasjon lengdeaksen. Rotere opp skuldre før fremføring av strak arm.

5min/40

Fri lek

4.trinn

25.Time

Utstyr: Baneskillere, synkeball.

Lengde9

Mål: Lengdesvømming. Flyte.

Langs i basseng:

5min/5

Oppvarming. Undervannsfotball.

25min/30

Egen rekord opp i mot 100m mage + flyte 3min + 100m rygg

Fokus på å svømme rolig og å porsjonere ut kreftene slik at man klarer å svømme så kontinuerlig som mulig. Fokus på egen rekord!

10min/40

Fri lek - mye utstyr, høyt aktivitetsnivå (synkedukker, ringer etc)

26.Time

Utstyr: Baneskillere

Lengde10

Mål: Lengdesvømming. Flyte.

Langs i basseng:

5min/5 **Oppvarming.** 10 Forskjellige hopp(!)+ løpe på tvers.

25min/30 **Egen rekord opp i mot 100m mage + flyte 3min + 100m rygg**
Fokus på å svømme rolig og å porsjonere ut kreftene slik at man klarer å svømme så
kontinuerlig som mulig. Fokus på egen rekord!

10min/40 **Fri lek** - mye utstyr, høyt aktivitetsnivå (synkedukker, ringer etc)