

Pedagogisk/didaktisk plan



Navn: Skolesvømming 2. trinn time 1 Vanntilvenning

Mål/hensikt med undervisningen: Bli kjent med barna, kartlegge ferdigheter, skape tillit og trygghet.

Utstyr: briller.

Tid:	Hva	Hvordan	Hvorfor
15min	Introduksjon: presentasjon av deg og anlegget. Opprop, utlevering badehette, gjennomgang av regler. Erfaringer fra før.	Elevene samles ved bassenget, og vi presenterer oss og dagens plan. Det foretas et opprop med utlevering og evt merking av badehetter. Gjennomgang av regler og litt om bassenget og vannets egenskaper. Spør om noen gruer seg, og forklar at det er normalt, og at din oppgave som svømmelærer er å gjøre svømmingen til ukas høydepunkt.	Gjøre elevene kjent med regler og få en oversikt over ferdigheter.
10min	Inntroduksjon: Safari	Fortell barna at vi skal dra på Safari og besøke ulike dyr. Barna skal herme etter dyrene. (Sjiraff, Kenguru Krokodille, Elefant, rampete elefant unge, Frosk Krabbe Delfin) Lag regnvær under Krabbe og sprute på voksne som elefantunge. Vaske oss etter lang tur, deretter lage middag, koke Pasta i gryte.	Viktig med en myk start som gir raskt tilbakemelding på hvem som er redd for vannsprut, hvem kan dykke, og blåse luft under vann etc. Allerede her får man oversikt over nivået i klassen. Gjennomgå Vann i munnen(krokodille), Vann i øyne (elefant), vann i nese på frosk. Fortell om Hvalen som også får vann i nesa...
10min	Øvelse 1: Dykke	Epler og pærer, Sanglek som går på det å dykke under uten å holde for nesen og gni øynene. Øv på å dykke helt under. Mange varianter her. Telle til tre, sitte på bunn, vinke, hilse på sidemann, high five, telle fingre, blåse masse bobler, stein saks papir etc. Husk ingen gniing i øynene og ikke holde for nese. Tips til å slippe nesa er å lage «mmmm» lyden under vann. Da er munnen lukket og akkurat passe med luft ut gjennom nese.	Å dykke kontrollert uten «stress» reaksjon er viktig for videre progresjon. Å ufarliggjøre det å dykke så tidlig som mulig er avgjørende for opplevelsen av å bade. Dette er noe de fleste kan bli bedre på, og vil være til stor hjelp når man senere skal dykke på dypet eller flyte.

10min	Øvelse 2 : «Haien» kommer	Elevene forsøker rømme fra haien (lærer) og kan ikke bli tatt hvis de utfører dagens øvelse. Dykke hodet under vann . Blir de tatt må de dykke under armen til en medelev.	Her får elevene øvd på dagens øvelse i en mer stressende situasjon hvor de må gjøre dagens øvelse mange ganger. Barna glemmer at de øver, og er aktivt med i leken.
10min	Avslutning: Frilek	Elevene får anledning til selv å velge aktivitet og kan låne utstyr som flytebrett, synkeleker, spruteleker, baller og raketter.	Elevene kan utforske på egne premisser vannets muligheter og begrensninger, og all aktivitet vil være viktig i arbeidet for å få trygge barn som liker å bade.
	Oppsummering: Hva likte elevene, hva kunne vært annerledes.	Oppsummer med å spørre elevene hva de synes om timen. Var det gøy, vanskelig, lett, kjedelig? Hva synes de utrygge barna som gruet seg?	Får en oversikt over stemningen i klassen og hva vi skal gjøre neste gang. Viktig at barna har opplevd mestring første gangen.