



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

Nye veje til svømmeundervisning i skolen

Alle SKAL lære at SVØMME

**Materialsamling
EKSPERIMENTARIUM & MULTISVØM**

Udgiver: Dansk Svømmeunion og TrygFonden

Indhold udarbejdet af:

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring,
University College Lillebælt og Syddansk Universitet

Lise Sohl Jeppesen
Josephine Hvejborg Rasmussen
Kurt Lüders

Illustrationer: Mimi Sohl Jeppesen

Billedredaktion: Tobias Marling, Dansk Svømmeunion

Udgivet: 2018

ISBN: 978-87-93704-08-4

Fotos: Michael Viene, Tobias Nicolai, Henrik Majdal Kaarsholm,
Jesper Westley, Colorbox, Dansk Svømmeunion, TrygFonden
Kystlivredning og privatfoto. Forsidefoto: Henrik Majdal Kaarsholm

© Dansk Svømmeunion og TrygFonden



Vi skaber glæde og styrker trygheden der, hvor mennesker og vand mødes. Vi sætter fokus på vandkompetencer, så du kan redde dig selv og andre. Og vi hepper på alle Danmarks vandhunde - fra nybegynderne til dem, der jagter medaljer. Spring ud i det på respektforvand.dk

Materiallesamling

EKSPERIMENTARIUM & MULTISVØM

INDHOLD

05	Forord	23	Multisvøm undervisningsplan
06	Udvikling af Eksperimentarium og Multisvøm	28	Øvelsesbeskrivelser
08	Svømmetilgangen Eksperimentarium	35	Øvelser fra aquaschool.dk
10	Svømmetilgangen Multisvøm	37	Kopisider
12	Lær børn at svømme med Eksperimentarium og Multisvøm	55	Nyttige links
19	Eksperimentarium undervisningsplan		

Omkring 2000 elever, 60 undervisere, 30 skoler og
10 svømmeklubber i 19 af landets kommuner har bidraget til
udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.



FORORD

Alle skal lære at svømme er igangsat af Dansk Svømmeunion og TrygFonden. Projektet strækker sig over en godt treårig periode fra 2015 til 2018.

Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) har fungeret som udviklings- og evalueringspartner.

Et centralt projektmål er at udvikle ny viden, der kan understøtte landets kommuner og grundskoler i at levere endnu bedre indsatser på svømmeområdet, gerne så tidligt i det samlede skoleforløb som muligt. Den langsigtede ambition er, at Alle skal lære at svømme bidrager til at øge andelen af børn og unge, der opfylder den nordiske definition på svømmeduelighed, der i sin korte form lyder: At kunne svømme 200 meter uden brug af hjælpemidler.

Dette materiale indgår i en serie på i alt 10 udgivelser (se bagsiden), som hver især belyser forskellige aspekter af Alle skal lære at svømme og grundskolens svømmeundervisning mere generelt. Udgivelserne er tilgængelige på allesvømmer.dk.

Udviklings- og evalueringsaktiviteterne knyttet til Alle skal lære at svømme er forløbet som åbne processer med indlagte justeringer af undersøgelsesdesign og -produkter. Der har kontinuerligt været afprøvet og justeret undervis-

ningsforløb på forskellige klassetrin og med varierede didaktiske tilgange. I de sammenhænge er der indsamlet en stor mængde empirisk materiale. Den løbende dialog med engagerede undervisere og ledere samt indsamlede erfaringer i forbindelse med fx rekruttering af kommuner og skoler, besøg hos involverede klasser og interviews med udvalgte elever, har i alle henseender stået centralt.

I alt har omkring 2000 elever, 60 undervisere, 30 skoler og 10 svømmeklubber fra 19 af landets kommuner bidraget til udviklings- og evalueringsdelen af Alle skal lære at svømme.

Denne udgivelse er en materialesamling for to helt nye svømmetilgange, der er udviklet, afprøvet og evalueret igennem projektets forløb. Materialet kan bruges af både undervisere i skolesvømning og klubinstruktører, som står med det daglige ansvar for at gennemføre og nytænke svømmeundervisning. Ambitionen er, at materialet kan tjene som oplæg og inspiration til udvikling af grundskolens svømmeundervisning.

Der skal lyde en stor tak til alle projektdeltagere.

God læselyst.

UDVIKLING AF EKSPERIMENTARIUM OG MULTISVØM

I løbet af projektperioden har skolesvømningen på en række skoler været gennemført med forskellige undervisnings-tilgange.

I skoleåret 2015/16 blev først ni forskellige tilgange afprøvet på forskellige klassetrin, med varierende lektionsantal og mængde vandtid. Afprøvningen foregik både i svømmehal og i åbent vand.

Efterfølgende blev de ni svømmeundervisningstilgange konkretiseret og kvalificeret i dialog med involverede skoler, klasser, svømmeklubber, undervisere m.fl. hvilket resulterede i en indkredsning af fem tilgange til svømmeundervisning (se figur 1).

Disse fem tilgange blev afprøvet, evalueret og videreudviklet i skoleåret 2016/17, på forskellige klassetrin, med varierende lektionsantal og mængde vandtid.

I første del af skoleåret 2017/18 er der arbejdet videre med to af de fem tilgange til svømmeundervisning (*Multisvøm og Eksperimentarium*). Dels for at kunne udarbejde dette inspirationsmateriale til praksis, og dels for endnu mere præcist at undersøge udbyttet af komprimerede undervisningsforløb, samt vurdere virkninger af at rykke svømmeundervisningen til tidlige klassetrin.

Hvis man vil vide mere om de fem tilgange eller det samlede udviklings- og evalueringsforløb, kan der læses mere i de praksis-forsknings rapporter, der er udgivet på baggrund af hele Alle skal lære at svømme-projektet (se bagsiden).

I forbindelse med udviklings- og evalueringsaktiviteterne i Alle skal lære at svømme anvendes forkortelsen ASLAS.

SVØMMETILGANGE

EKSPERIMENTARIUM

En legende og eksperimenterende tilgang til bevægelse i vand med udgangspunkt i de fire grundfærdigheder:

1. Elementskift
2. Bevægelse
3. Vejtrækning
4. Balance

MULTISVØM

Undervisning i stilarterne crawl, rygcrawl, brystsvømning og butterfly i parallelle forløb. Der er fokus på at kunne kombinere stilarterne og at kunne svømme effektivt. Ikke nødvendigvis stilrent.

TECHNOSVØM

Anvendelse af tablets/IT i svømmeundervisningen. Tilgangen lægger op til teknikoptimering gennem makker-feedback samt legende og tværfaglige elementer, hvor der anvendes apps.

ÅBENT VAND

Undervisningen gennemføres udendørs ved stranden, i sø eller havnebad, evt. i samarbejde med sejl- ro- eller svømmeklub. Fokus er bl.a. rettet mod livredning og eleverne bruger våddragt og andet relevant udstyr til svømning i åbent vand.

PARTNERSKABER OM SVØMNING

Skoler og svømmeklubber samarbejder om svømmeforløb. Fokus er på det udbytterige partnerskab, fx ved at klubber byder ind med deres kompetencer på det svømmefaglige område og skolernes medarbejdere på det didaktisk/pædagogiske område.

FIGUR 1: Oversigt og indhold i de fem primære svømmetilgange i ASLAS.

SVØMMETILGANGEN EKSPERIMENTARIUM

En forudsætning for at lære at svømme, er at føle sig tryk med og i vand. Det er centralt, at turde bevæge og begå sig på, i og under vand. Tilgangen *Eksperimentarium* tager afsæt i overvejelser om, hvordan man udvikler basale kompetencer og færdigheder i forhold til vandtilvænning, svømning, selvredning og livredning.

Det handler overordnet om at udvikle grundlæggende færdigheder i vand (bevægelse, vejtrækning, elementskift, balance) gennem undervisningen, men også om at gøre alle børn nysgerrige og interesserede i at lære, mens de føler sig trygge i vandet. Endvidere handler tilvænnin-gen om at børnene tilegner sig regler og procedurer både i omklædningen, i svømmehallen og i vandet. Hvert barn møder med nogle forudsætninger og præferencer for at

blive dus med vandet. Nogle kaster sig ud i det med stor erfaring, mens det for andre er helt nyt og overvældende. Svømning er en idrætsgren, hvor bevægelserne er ret ensartede og gentagende i den færdige form. Her stiles efter en bestemt form for bevægelser, der kan forfines gennem træning. *Eksperimentarium* som tilgang bidrager til at skabe brede kropslige kompetencer, som børn også kan have gavn af, når de får lært at svømme. Derudover kan børnene udvikle generel kropsforståelse- og bevidsthed i vand. Undervisningsforløb kan med fordel gennemføres som en vekselvirkning mellem legeaktiviteter og stilartsspecifikke øvelser.

Eksperimentarium bidrager til at skabe et solidt fundament for at arbejde videre mod at lære at svømme.



PRINCIPPER FOR EKSPERIMENTARIUM

Eksperimentér

Eksperimentarium handler helt konkret om, at børnene leger, udforsker, improviserer og afprøver sig selv i forhold til vand, for derved at opnå nye erfaringer, øget kropsbevidsthed og alsidige kompetencer til at begå sig i vand og på sigt lære at svømme. Undervisning

gennem en eksperimentel og legende tilgang stiller åbne opgaver, som kan inspirere til børnenes videre fortolkning og udvikling af deres kompetencer.

Niveauforståelse

Alle børn skal have muligheder for at opleve udvikling af færdigheder. Derfor er det vigtigt, at mål og indhold i undervisningen giver alle børn muligheder for at eksperimentere på netop deres eget niveau. Et godt udgangspunkt er Christiansens 13 selvredningstrin, der bygger på en didaktisk tilgang til at udvikle grundlæggende færdigheder. Selvredningstrinene er afgørende for, at en elev kan håndtere elementskift i forbindelse med vandaktiviteter bredt set. Med disse

trin kan man differentiere eksperimenterne i forhold til de forskellige niveauer børn kan være på. Man skal jævnligt vende tilbage til arbejdet med forudgående trin, for at sikre sig, at alle børn er med. Det giver børnene succes- og mestringsoplevelser, på et niveau, hvor alle kan lykkes og forblive motiveret for at komme i vandet og lære mere. Find selvredningstrinene på fornemmelse.dk.

Underviseren som animateur og facilitator

Underviserens rolle og placering kan være afgørende for børnenes udbytte af undervisningen. Underviseren i Eksperimentarium skal animere og facilitere de øvelser og opgaver børnene sættes i gang med. Allerbedst fungerer det, hvis underviseren er med nede i vandet, tæt på børnene, uanset vanddybe. Her, i øjenhøjde med børnene, sætter fantasien eksperimenterne i gang, der gives ingen færdige løsninger og kun få forevisninger, men børnene understøttes og får

lov til at arbejde alene eller i grupper. Som underviser "giver man slip" på de faste former, og lader børnene arbejde i deres eget tempo. Usikre børn kan have svært ved at eksperimentere, fordi deres færdighedsrepertoire er begrænset, men her kan underviseren netop give ekstra støtte helt tæt på barnet og på den måde skabe tryghed.

SVØMMETILGANGEN MULTISVØM

Når børn er vandtilvænnede og basalt mestrer de fire grundfærdigheder er det tid til at begynde at arbejde målrettet med fremdrift. Overvejelserne om hvilken stilart man starter med, er ikke nødvendige, for med *Multisvøm* tager man børnene med i disse overvejelser og lader dem være medbestemmende for, hvilke stilarter, de vil arbejde med. Her arbejder børnene med flere stilartselementer sideløbende og kombinerer dem til alternative svømmeformer. *Multisvøm* øger børnenes motivation for at lære at svømme og giver samtidig en række svømme-, selvrednings- og livredningsfærdigheder. Det at starte med én stilart passer ikke nødvendigvis til alle, hverken færdighedsmæssigt eller motivationsmæssigt. I *Multisvøm*, som er målrettet skolesvømning og svømmeskoler, får børnene mulighed for at fokusere på den/de stilart(er), de er mest motiverede for at lære. Hermed åbnes der op for en høj grad af variation, alsidighed og mangfoldighed i måden at tilgå svømmeundervisningen på. *Multisvøm* giver mulighed for bedre at udnytte transfer mellem fx crawl og rygcrawl.

Kompetencer i vand bliver med *Multisvøm* udvidet til at handle om mere end at kunne svømme en specifik stilart. Der er en række kategorier af kompetencer som er særligt vigtige for at kunne redde sig selv og for at kunne svømme, fx 1) at komme i vandet og få hovedet helt under vand, 2) at kunne dykke og komme op til overfladen og blive der ved hjælp af flydning eller vandtrædning og 3) at kunne foretage et retningskift som giver mulighed for at finde ét sted at komme op af vandet igen. Kategorierne giver et tydeligt indtryk af, at svømning og svømmeundervisning bør favne bredere end korrekt teknisk udførelse af en stilart. En allround tilgang til øvelser i svømmeundervisningen og øvelser der anvendes til at lære stilarterne udvikler en bred vifte af generelle færdigheder, som er vigtige i eksempelvis selvredning. *Multisvøm* fokuserer derfor ikke udelukkende på udviklingen af de fire stilarter, men også på det at kunne bevæge sig effektivt og bruge fremdriften til at komme i sikkerhed.

PRINCIPPER FOR MULTISVØM

De mange stilarter

Det, der karakteriserer Multisvøm er, at der ikke kun findes fire stilarter, men at elementer fra de fire stilarter kan kombineres på mange måder. Det kan være helt i orden at bevæge sig fremad sidelæns, mens man svømmer brystsvømningsarme og saksebenspark – halvt crawl og halvt brystsvømning, og nyttigt hvis man fx svømmer et sted, hvor der kommer bølger ind fra den ene side.

I Multisvøm arbejdes der med at opnå færdigheder ved at mixe elementer fra de fire stilarter og børnene fornemmer selv, hvad der virker bedst. Hvordan vil jeg gerne svømme? Hvad er mest effektivt og motiverende for mig? Underviseren har fokus på øvelser der giver et repertoire af både krops-, arm- og benbevægelser for dermed at koble det til Christiansens 13 selvredningstrin, og bygge videre herfra.

Alsidighed

For underviserne kan Multisvøm give et anderledes perspektiv på svømmeundervisningen. Eksempelvis ved, at der arbejdes med fremdrift og bevægelse, dog uden specifikke færdigheder knyttet til bestemte stilarter eller en række andre færdigheder, der knytter an til selv- og livredning. Det kan være håndtering af flydemidler i fællesskab, selvredningsshop, dyk efter genstande og orientering under vand. Det brede perspektiv er af stor læringsværdi for børnene, der opnår et udvidet bevægelsesrepertoire i forbindelse med svømmeundervisningen. Et forhold, som bl.a. er vigtigt i relation til forebyggelse af drukneulykker.

Underviseren faciliterer medbestemmelse

I Multisvøm, skal der arbejdes meget i åbne former. Børnene skal lege og eksperimentere med stilartselementer og de skal have indflydelse på organiseringen af- og indholdet i undervisningen. Det er for flertallet af børn en udtalt motivationsfaktor. Ideen om at de skal finde den svømmestil der passer dem bedst og arbejde med den, understøttes ved, at de får indflydelse på indholdet og lærer at arbejde indenfor relativt frie rammer. Dog er det vigtigt at underviseren faciliterer medbestemmelsen og giver den en struktur, så de usikre børn ved, hvordan de skal agere og udnytte mulighederne.



LÆR BØRN AT SVØMME MED EKSPERIMENTARIUM OG MULTISVØM

Når børn skal lære at svømme i skolen er det ideelle, at man kan tilbyde dem et eller flere svømmeforløb, der med en tilpas progression udvikler dem mod at kunne svømme. Målet med et skolesvømmeforløb vil oftest være begrundet i Fælles Mål for idræt, men kan samtidig sigte mod at børnene lever op til den nordiske definition på svømmeduelighed, nemlig at kunne svømme 200 m, uden pauser og uden hjælpemidler.

Med tilgangene *Eksperimentarium* og *Multisvøm* stiles der mod bredere kompetencer og dermed er selv- og livredningsdimensionen naturligt en del af målet. Disse mål er på lige fod med den nye norske ambition skolesvømning.

Eksperimentarium og *Multisvøm* kobler sig til hinanden progressivt på den måde, at man i *Eksperimentarium* arbejder med grundfærdighederne, bliver fortrolig med forskellige vanddybder, lærer at eksperimentere og dermed reflektere over egne evner og grænser i forhold til vand. *Multisvøm* kan tage fat der hvor *Eksperimentarium* slipper, her hvor børnene har styr på grundfærdighederne og er langt i forhold til de 13 selvredningstrin. Det, at børnene via *Eksperimentarium* har lært at søge løsninger, gør, at de i *Multisvøm* kan bruge det samme mind-set, når der skal arbejdes med fremdrift og senere svømmes mere.

Eksperimentarium og *Multisvøm* kan gennemføres som to forløb enten i komprimeret, halv- eller helårs model. Dog peger dette projekts erfaringer på, at det er vigtigt at starte tidligt, fx i 1. eller 2. klasse med det første forløb, og så evt. følge op i 3. eller 4. klasse med det næste. Progressionen går fra *Eksperimentarium* til *Multisvøm*.

Det, at der er en periode imellem de to forløb understøtter at børnene ved besøg i svømmehallen/bassiner på ferier eller med skole, venner eller familie bruger den eksperimenterende tilgang, de kender fra deres første svømmeforløb. Børn der skal lære at svømme "rigtigt" vil drage fordel af at have en svømmebaggrund, og den har betydning for om de bliver svømmeduelige.

ORGANISERINGSFORMER OG DIDAKTISKE TIPS

Hvordan gennemføres den bedste og mest givende undervisning med *Eksperimentarium* og *Multisvøm*? Den elektroniske lærebog *Moderne Svømning* fra 2018 karakteriserer god undervisning ved, 1) at den er klart struktureret, 2) at den tager individuelle hensyn, 3) at der er en mængde ægte læretid og 4) at undervisningen er varieret.

For at skabe rammer for god undervisning, er der en række organiseringsformer og didaktiske tips, som er værd at overveje og blive inspireret af. Forud for det går altid det overordnede mål med undervisningen, den gode undervisningsplan og det specifikke program der tager udgangspunkt i hvor eleven/holdet er lige nu.

For *Eksperimentarium* og *Multisvøm* følger på de næste sider en række tips, der kan fungere som rettesnor for den gode svømmeundervisning i skolen generelt. Punkterne skal ikke ses som udtømmende for didaktik og god undervisning, de repræsenterer det, der kan fremhæves på baggrund af udviklingen og erfaringerne med de praktiske forløb der er gennemført med *Eksperimentarium* og *Multisvøm*.

A photograph of two young girls swimming in a pool. They are both wearing pink goggles and smiling. The girl in the foreground is wearing a black swimsuit with a colorful trim, and the girl behind her is wearing a blue swimsuit. The water is clear and blue, with ripples around them.

SVØMMEDUELIGHED I NORGE

Svømmeduelighed og kompetence i vand omfatter ikke kun fysiske færdigheder i vand, men også viden og holdninger i forbindelse med ophold i, på og ved vandet.

I Norge skal børnene kunne beherske følgende færdigheder efter 4. klassesetrin:

Eleven skal hoppe i på dybt vand, svømme 100 meter på maven og undervejs dykke ned og hente en genstand op med hænderne. Dernæst skal eleven stoppe svømningen og i løbet af tre minutter vise, at vedkommende kan orientere sig og skifte flydestilling fra maveliggende- til rygliggende, for herefter at svømme endnu 100 meter på ryggen og kravle op på land.

I forklaringen på dette gives forslag til at svømme fx brystsvømning med saksebenspark eller crawlben, sidesvømning eller simpelthen den "stilart" eleven finder mest behagelig og/eller brugbar. (Norges Undervisningsministerium - udir.no og svommedyktig.no).

ORGANISERINGSFORMER OG DIDAKTISKE TIPS

Struktur

- Hav altid et fast mødested i svømmehallen, hvor børnene skal sidde/stå og vente til undervisningen går i gang. På den måde kan man starte roligt hver gang, give fælles beskeder, fx dagens mål og derefter dele børnene op.
- Hav en klar rollefordeling mellem underviserne, så børnene altid ved, hvem de skal være sammen med, forsøg så vidt muligt at have gennemgående personer.
- Introducér svømme-buddies, når der skal arbejdes i par. Alle børn tildeles en svømme-buddy, som er den samme person, de skal være sammen med, HVER gang der arbejdes i par. Det letter organiseringen af de enkelte øvelser og skaber tryghed hos børnene ved, at de er sammen med en kendt ven eller klassekammerat. Det, at have en svømme-buddy, skaber samhørighed, der er et af de basale psykologiske behov, når det gælder børnenes motivation.
- Hvis der er få undervisere til rådighed, kan dele af undervisningen organiseres i stationer. Underviserne kan bemande nogle af stationerne. Er der lærere/pædagoger, der følger børnene, kan de fra kanten bemande en station og der kan være stationer, som børnene selv kan besøge og håndtere (hvis der ellers er livredder i svømmehallen).
- Det kan være svært at holde overblikket nede i vandet, hvis der er få undervisere og mange børn. Man kan godt stadigvæk gå med i vandet i de lukkede underviserstyrede aktiviteter. Men, når børnene skal arbejde selv i mindre grupper og eksperimentere med åbne opgaver, har man bedre overblik fra kanten.
- Giv ros, feedback og spørg nysgerrigt ind til, hvordan man kunne udføre netop denne øvelse? Dét udfordrer børnenes fantasi, at de selv skal finde på løsninger. De åbne opgaver giver børnene en grad af medbestemmelse, som er et andet af de basale psykologiske behov, når det gælder børnenes motivation.



Individuelle hensyn

- Begynd altid undervisningen med en kendt aktivitet, fx en gentagelse fra sidste lektion. På den måde kan man vurdere "dagsformen" hos de enkelte børn. Deltag selv nede i vandet, så de børn, der ikke har en god dag, kan understøttes ekstra. Generelt skaber gentagelser og genkendelighed en form for tryghed og kontrol for børnene. Så vær ikke bange for at bruge den samme aktivitet flere gange.
- Du kan vælge først at arbejde med en færdighed som eksperiment, og når børnene kan færdigheden, så kan du bygge den ind i en leg. Fx eksperimentere med at flyde, herefter kan man i næste lektion lege "Flydetrold" (ståtrold), hvor man bruger det at kunne flyde i legen. Se øvelsesforslag.
- Undervis, hvis det overhovedet er muligt, meget nede i vandet sammen med børnene. Her kan de se, lytte og føle meget bedre, jf. princippet om underviseren som animateur.
- Når man arbejder med tilbageholdende børn, som fx har svært ved at få hovedet under vand, så gå frem gradvist. Lav øvelser, hvor børnene selv kan styre hvor tæt på vandet de får hovedet, men vær ikke bange for at udfordre dem. Placér noget på bunden, fx i en bestemt kombination af farver, som de skal higgene ned på. Undgå øvelser der samtidig udfordrer børnene motorisk, da det kan bringe børnene for langt udenfor komfortzone, at de kropsligt også skal gøre noget der er svært for dem.
- Den eksperimenterende tilgang lægger naturligt op til differentiering. Sætter man en aktivitet i gang, så start med en "nem" version, så alle har mulighed for at lykkes med det. Det understøtter børnenes kompetencer, som er et andet af de basale psykologiske behov, når det gælder børnenes motivation. Lad aktiviteten køre i et stykke tid, og bevæg dig rundt og indlæg individuelle udfordringer for de børn, der er klar til det. Du kan præsentere flere versioner af en aktivitet og lade børnene selv vælge, hvad de vil lave.
- Bælte eller ej? Mange børn vil tage bælte på, når de skal i vandet. Fordi deres forældre har sagt de skal eller fordi de altid har haft det for ved besøg i svømmehallen. Det er en tryghed for dem. Disse børn skal altid starte på lavt vand, hvor de kan bunde og i princippet ikke behøver bælte. Forsøg gradvist at gå fra bælte til den lidt mere frie aquaorm, til en aquaorm indenfor rækkevidde og endelig helt uden bælte/orm. Det vil de fleste børn kunne klare på få undervisningsgange. Arbejdet med Christiansens 13 selvredningstrin, guider børnene til færdigheder, der gør dem i stand til at begå sig på lavt vand uden bælte. Når, de skal i gang med at prøve på dybere vand, vil en aquaorm igen være et godt valg, da man nemt kan slippe den og gribe fat igen, for på den måde at eksperimentere med at klare sig og mærke hvordan det dybe vand ikke trækker én ned og ikke er farligt.
- De øvede børn skal udfordres. Svømmeundervisningen tilrettelægges ofte med henblik på at inkludere de mindst vandtilvænnede børn. Det er dog væsentligt at være opmærksom på, at svømmeundervisningen skal tilgodesee de øvede børns behov for at blive udfordret. Den gruppe børn vil ofte være hurtigere til at løse de opgaver som underviseren stiller, hvorfor underviseren med fordel kan finde på nye, mere komplekse opgaver til disse børn eller bede dem om selv at komme med forslag til hvordan den pågældende øvelse kan videreudvikles, med henblik på konstant at udfordre og udvikle dem.

ORGANISERINGSFORMER OG DIDAKTISKE TIPS

Ægte læretid

- Vær ikke bange for at sætte tid af til fordybelse, det er helt nødvendigt. En øvelse med eksperimenter eller udvikling af en helt ny multisvømmestil kræver tid. Og det kan have den modsatte effekt, hvis børnene bliver afbrudt, fordi det er frustrerende, at blive afbrudt i en aktivitet man gerne vil fordybe sig i.
- Øv dig i at komme med korte tydelige intro 'er, så det ikke stjæler tiden fra selve den aktive læretid. Brug evt. en ekstra voksen til at ordne briller, trøste mv, hvis det er muligt, så din tid kan være rette mod flow 'et i undervisningen. Opstår der pauser, hvor børnene skal vente på hinanden, lav en pauseøvelse eller giv en ny udfordring, der kan løses under ventetiden.
- Fri legetid i løbet af eller i slutningen af en svømmelektion kan være en god prioritering. Her kan børnene mere frit lege/eksperimentere videre. Her kan man som underviser observere børnenes læring. Ofte vil de mere forsigtige børn, når de ikke er en del af en undervisningssituation, prøve endnu mere til i eget tempo og få styr på nogle af de opgaver de fik undervejs i svømmelektionen. Du kan som underviser stadigvæk være med i vandet og give lidt individuel "ekstra tid", til dem der har lyst og motivation for det. Igennem den frie legetid kan børnene på kort tid flytte sig både færdighedsmæssigt og mentalt.
- I lighed med andre fag og fagområder af idrætsfaget, er det i svømmeundervisningen en fordel at være sig bevidst om, hvilke tegn på læring man kigger efter. I den frie legetid og ved selvstyrende opgaver vil man ofte kunne se tegn på børnenes læring. Bruger børnene de færdigheder de har lært? Kan alle børn de færdigheder de øver hen imod? Har børnene begreb om termerne, fx at kunne flyde og hvad kræver det? Tal med børnene, og slut lektionen af med, at de selv sætter ord på, hvad de har lært af nyt.



Variation

- Brug forskellige organiseringsformer; alene, med svømme-buddy, i mindre grupper eller hele holdet samlet.
- Brug redskaberne i svømmehallen aktivt og tag børnene med på råd. Hvordan kan vi eksperimentere med denne bold? Prøv jer frem sammen med jeres svømme-buddy. Fremhæv gode eksempler på at bruge fx bolden og få alle børnene med til at prøve hinandens forslag på skift.
- Variation i undervisningen kan foregå på mange måder. En af dem, som samtidig skaber tryghed og genkendelighed hos børnene, er, hvis man ud fra en bestemt ramme, fx en fortælling, iscenesætter opvarmende aktiviteter. Børnene kan inddrages som medskabere og byde ind med bevægelser i fortællingen. Universer med vandtrolde, hajer og havfruer får for en stund børn til at glemme at de er i gang med at lære at svømme og overvinder herigennem sig selv. Se mere under Øvelsesbeskrivelser (side 28-33).
- Man må aldrig stoppe helt med at arbejde med grundfærdigheder i svømmeundervisningen. Variér og tænk fra simple til avancerede opgaver indenfor de fire færdigheder: vejtrækning, balance, bevægelse, elementskift. Ofte vil en øvelse kombinere flere færdigheder. I raketafsættet fra kanten kombineres alle fire for eksempel og det kræver et højt færdighedsniveau at kunne lave dette afsæt og glide langt ud. Sæt din fantasi og faglighed i sving. Grundfærdighederne understøtter al svømning, især i forhold til Eksperimentarium og Multisvøm som tilgange.

EKSPERIMENTARIUM UNDERVISNINGSPLAN

Skolesvømmeforløb er af varierende længde både, hvad angår antallet af lektioner og de enkelte lektioners varighed fx 20- eller 40 minutter. Dette materiale giver bud på 20 uger/lektioner. Har man op imod det dobbelte, kan man vælge at køre både de 20 lektioner med *Eksperimentarium* og 20 lektioner med *Multisvøm* (se side 20-25).

Rammefaktorer, læringsforudsætninger og målgruppe bør den enkelte underviser altid selv tage højde for i planlægningen. Lektionens varighed afgør naturligvis hvor meget man kan nå. I de præsenterede lektioner er der stof til minimum 30 minutters undervisning, hvis man bruger de foreslåede øvelser.

Undervisningsplanen præsenteres i oversigtsform og følges op med et eksempel på en enkelt lektions opbygning. Planen indeholder tre forskellige kategorier af øvelser: 1) øvelser, der er udviklet i forbindelse med ASLAS

(markeret med *), beskrevet i afsnittet *Øvelsesbeskrivelser*, 2) øvelser fra *aquaschool.dk* (markeret med °), med links på side 35 og endelig 3) er der forslag til øvelser, der for de fleste svømmeundervisere er kendte i forvejen, disse er blot anført med navn.

I løbet af de fleste lektioner er der afsat tid til at eksperimenterer med udgangspunkt i grundfærdighederne. Formålet med dette er, at børnene kan komme med input og således bliver de omdrejningspunkt for eksperimenterne. Børnene kan afprøve hinandens påfund. Underviseren stiller spørgsmål som eksempelvis "hvad sker der hvis...", i tilfælde hvor børnene er tilbageholdende. Det er væsentligt at underviseren så vildt mulig undgår at komme med løsninger men faciliterer processen således at børnene selv eksperimenterer.



Ambitionen er at skabe et bedre grundlag for, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder tidligt i livet.

Lektionsnr.	Læringsmål	Indhold	Organisering
1	Børnene forstår regler for adfærd i svømmehallen og svømmeundervisningen generelt. Børnene oplever tryghed ved at komme i vandet. Underviserne får en fornemmelse af børnenes niveau.	Introduktion til svømmehallens regler. Introduktion til underviserens regler. Fælles lege, som er kendte. Udforske bassinet. Godmorgen ritual.* Frugtsalat .	På land. På land. I bassin i fælles gruppe. Fælles styret af underviser.
2	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer basale selvredningsfærdigheder Eleven lærer elementskift.	Godmorgen ritual.* Eksperimentere med aquaorm: Hvordan kan man svømme med sådan én? Fra mave/ryg til stående. Frugtsalat.	Fælles styret af underviser. Alene. Fælles styret af underviser.
3	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer elementskift	Godmorgen ritual.* Eksperimentere med elementskift: Hop fra kanten. 10-20-30.* Frugtsalat. Byg en tømmerflåde.	Fælles styret af underviser. Alene. Fælles styret af underviser. I grupper.
4	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer elementskift.	Godmorgen ritual.* Eksperimentere med elementskift: Afsæt fra kanten. Hoppebold. ^o Med svømme-buddy: taber plumper i. ^o	Fælles styret af underviser. Alene. I par.
5	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer vejtrækning i vandet.	Godmorgenritual.* Ståtrold. Eksperimentere med vejtrækning: Puste ud på forskellige måder. Med svømme-buddy: sten/saks/papir under vand.* Vandpumpe. ^o	Fælles styret af underviser. Alene. Fælles styret af underviser. I par.
6	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer vejtrækning i vandet.	Ståtrold. Eksperimentere med vejtrækning: Dykke under vand. Se på ting under vand – Mastermind.* 10-20-30.* Hajer og guldfisk.	Fælles styret af underviser. Alene. Fælles styret af underviser.
7	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer vejtrækning og elementskift i kombination. Eleven lærer basale selvredningsfærdigheder.	10-20-30.* Eksperimentere med vejtrækning + elementskift: Hop fra kant/ afsæt med fokus på at være under vand. Lego – byg en figur på en plade under vand. Selvredningshop (De 13 selvredningstrin).*	Fælles styret af underviser. Alene. I grupper. Enheltvis og i gruppe.
8	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer balance i vandet.	Vandtrold.* Eksperimentere med balance: Flyde. Strømlæg. Træstamme – transport af hinanden.	Fælles styret af underviser. Alene I grupper. Fælles styret af underviser.
9	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer at flyde. Eleven lærer balance i vandet.	Frugtsalat. Eksperimentere: Kan vi huske at flyde? Med svømme-buddy: Flyde i bogstaver. ^o Med svømme-buddy: Klappeleg på plade. ^o	Fælles styret af underviser. Alene. I par.
10	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer balance i vandet. Eleven kan anvende de tilegnede færdigheder i kombination.	Flydetrold.* Flyde i bogstaver. ^o Terningeleg.*	Fælles styret af underviser. I par. I par.

Lektions-nr.	Læringsmål	Indhold	Organisering
.11	Eleven oplever trykthed i vandet. Eleven lærer at lave fremdrift.	Lørdag formiddag hos Valdemar Vandgal og krokodillen.* Eksperimentere med fremdrift: Hvordan kan man svømme med arme og ben? Pladedyst med svømme-buddy. Hajer og guldfisk.	Fælles styret af underviser. Alene. I par. Fælles styret af underviser.
12	Eleven oplever trykthed i vandet. Eleven lærer at lave fremdrift.	Hajer og guldfisk Eksperimentere: Hvordan kan man svømme på ryggen og maven? Guldleg.*	Fælles styret af underviser. Alene. I grupper.
13	Eleven kan anvende og fortsat eksperimentere med de tilegnede grundfærdigheder.	Valdemars vandunivers 1* "Idag er det Valdemars fødselsdag".	Fælles styret af underviser.
14	Eleven kan anvende og fortsat eksperimentere med de tilegnede grundfærdigheder.	Valdemars vandunivers 2* "På tur i svømmehallen".	Fælles styret af underviser.
15	Eleven kan anvende og fortsat eksperimentere med de tilegnede grundfærdigheder.	Valdemars vandunivers 3* "På tur til stranden".	Fælles styret af underviser.
16	Eleven kan anvende og fortsat eksperimentere med de tilegnede grundfærdigheder.	Valdemars vandunivers 4* "På tur til havnen".	Fælles styret af underviser.
17	Eleven kan anvende og fortsat eksperimentere med de tilegnede grundfærdigheder.	Valdemars vandunivers 5* "På ferie til Bangladesh".	Fælles styret af underviser.
18	Eleven kan anvende de tilegnede grundfærdigheder i en leg.	Guldleg.* Pladestand.° Hajer og guldfisk Rullekæde.°	I grupper. Fælles styret af underviser.
19	Eleven kan anvende de tilegnede grundfærdigheder i en leg.	10-20-30* Fjernstyret båd.* Forhindringsbane.*	Fælles styret af underviser. I par.
20	Eleven kan anvende de tilegnede grundfærdigheder i en leg.	Guld leg.* Terningleg.*	I grupper. I par.

LEKTIONSOPBYGNING

Lektionsplaner kan med fordel bygges op efter følgende struktur:

1. Introduktion til dagens mål og indhold
2. Fælles lege (med gentagelse af øvelser fra sidste lektion)
3. Eksperimenter
4. Afsluttende fælles lege og fri tid
5. Afrunding og opsamling på de vigtigste fokuspunkter fra dagens lektion

LEKTIONSPLAN EKSEMPEL

MÅL	
At børnene lærer at de kan flyde på forskellige måder, fx på maven, ryggen og som en kugle.	
Rekvisitter Evt. aquaorme eller andre flydemidler	
AKTIVITETSBEKRIVELSE	TEGN PÅ LÆRING
Velkomst + dagens mål	
Fælles legeaktivitet Historien om Valdemar i svømmehallen (fortæl en historie sammen med børnene og de skal gøre det, som sker i historien) <i>Hej, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder. I dag skal i høre om dengang Valdemar var i svømmehallen!</i> <ul style="list-style-type: none">• Af sted til svømmehallen (cykel, racerbil, skateboard, med bus...)• Vaskes under bruseren (med spande/vandkander)• I svømmehallen er der mange regler, og det er livredderen, der holder øje med at de bliver overholdt. Livredderen hedder Poul og han ligner faktisk lidt en gorilla. Både når han går rundt i hallen og når han svømmer (svømme og gå som en gorilla)• I Valdemars svømmehal er der et system, hvor man bliver kaldt op, når ens farve armbånd har været i vandet i en time. Så nu skal alle dem med blå farver på badetøjet svømme ind til kanten og nu skal alle dem med røde farver svømme ind.... (fortsæt til alle er svømmet ind)	Er alle børn aktive i legen?
Eksperimenter Eksperimentér med at flyde: <ul style="list-style-type: none">• Forklar hvordan lungerne fungerer som en oppustet bold, der flyder• Lig ved kanten – på maven og ryggen og holde en arm på kanten – prøve at slippe• Flyde ude i vandet med samlede og spredte ben, armene over hovedet og ud foran kroppen.• Med svømme-buddy: Flyde som kugle. Kan din buddy drible med "kuglen"? (vis gerne hvordan nede i vandet)• Flyde og blive trukket af buddien i en orm man holder ved med armene. Variation: Lettere: Brug et redskab til at flyde ved Sværere: Skift positioner uden at benytte bunden som hjælp (balance).	Har børnene en oplevelse af at de flyder? Slapper de af og lægger hovedet ned i vandet?
Afsluttende fælles legeaktivitet og fri leg Vippetid Mødes og runde af, herefter omklædning.	

MULTISVØM UNDERVISNINGSPLAN

Hvis børnene er godt vandtilvænnede og har styr på grundfærdigheder, fx opnået gennem et forløb med *Eksperimentarium*, er *Multisvøm* et godt valg som tilgang til et svømmeforløb. Dette materiale giver et forslag til 20 uger/lektioner. Har man op imod det dobbelte antal lektioner, kan man blot bruge to undervisningsgange på hvert lektionsforslag. Man kan starte forløbet med at arbejde 5 gange med grundfærdigheder alene, som en form for repetition. Søg da inspiration i planen for *Eksperimentarium* på side 20-21.

Rammefaktorer, læringsforudsætninger og målgruppe bør den enkelte underviser altid tage højde for i planlægningen. Lektionens varighed afgør naturligvis hvor meget man kan nå. I disse lektioner er der stof nok til minimum 30 minutter undervisning, hvis man bruger de foreslåede øvelser og aktiviteter. Generelt skal den endelige undervisningsplan matche den gruppe børn og de forudsætninger de møder med til svømmeundervisningen. Der-

for skal man som underviser altid vurdere, hvad der er bedst i det enkelttilfælde og hvad man som underviser finder mest naturligt at gøre, ud fra ens forudsætninger som underviser. Det at kigge efter tegn på læring og evaluere undervisningen i hver lektion er utroligt vigtig. Den viden og oplevelse, man har fra en lektion, er afgørende for den næste og så fremdeles. Så hav en plan, men tillad at justere fremadrettet efter den feedback der opsamles og bruges til næste undervisningsgang.

Undervisningsplanen præsenteres i oversigtsform og følges op med et eksempel på hvordan en enkelt lektion kan opbygges. Planen indeholder tre forskellige kategorier af øvelser. 1) Øvelser, der er udviklet i forbindelse med ASLAS (markeret med *), beskrevet i afsnittet Øvelsesbeskrivelser, 2) øvelser fra aquaschool.dk (markeret med °), med links på side 35 og endelig er der 3) øvelser, der for de fleste svømmeundervisere er kendte i forvejen, disse er blot anført med navn.



Lektionsnr.	Læringsmål	Indhold	Organisering
1	Børnene forstår regler for adfærd i svømmehallen og svømmeundervisningen generelt. Børnene oplever tryghed ved at komme i vandet. Underviserne får en fornemmelse af børnenes niveau.	Introduktion til svømmehallens regler. Introduktion til underviserens regler. Fælles lege, som er kendte. Udforske bassinet. Codmorgen ritual.* Frugtsalat.	På land. I bassin i fælles gruppe. Fælles styret af underviser.
2	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer at få og have hovedet under vand. Eleven lærer kontrolleret elementskift.	Codmorgen ritual.* Med svømme-buddy: Hilsen under vand + spejl. ^o Hoppe i vandet på forskellige måder. Afsæt fra kanten.	Fælles styret af underviser. I par. Alene og flere sammen. Alene.
3	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven får kendskab til stilarter.	Codmorgen ritual. * Introduktion til de fire kendte stilarter. Spejl med svømme-buddy. ^o Fangeleg.	Fælles styret af underviser. I par. Fælles styret af underviser.
4	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer crawlbenspark. Eleven lærer at udføre kontrolleret elementskift.	Codmorgen ritual.* Afprøv og eksperimenter med crawlbenspark med aquaorm/plade. Med svømme-buddy: Afsæt fra kanten med crawlben. Selvredningshop med crawlben.* Spejl med svømme-buddy.*	Fælles styret af underviser. Alene. I par.
5	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer brystarmtag. Eleven lærer crawlarmtag (fortsat).	Fangeleg. Afprøv og eksperimenter med brystarmtag. Rotér siddende på en plade ^o /padle på plade. ^o Pladedyst (crawlben) med svømme-buddy. Makkersvømning med svømme-buddy. ^o	Fælles styret af underviser. Alene. I par.
6	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer crawlarmtag (fortsat). Eleven lærer armtag og benspark i kombination.	Dinoleg.* Afprøv og eksperimenter med crawlarmtag liggende på plade/aquaorm. Dykke med brystarmtag. Sten/saks/papir med svømme-buddy.*	Fælles styret af underviser. Alene. I par.
7	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer rygcrawl. Eleven lærer brystarmtag (fortsat).	Dinoleg.* Afprøv rygcrawlarmtag liggende på aquaorm. Sofasvømning. 10-20-30.*	Fælles styret af underviser. Alene. Fælles styret af underviser.
8	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer brystbenspark. Eleven lærer at kombinere de tilegnede færdigheder. Eleven lærer selvredningsfærdigheder.	10-20-30* Afprøv: Brystben siddende på aquaorm. Spejl med svømme-buddy. ^o Selvredningshop med brystben og crawlben.*	Fælles styret af underviser. Alene. I par. Fælles styret af underviser.
9	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer at kombinere benspark og armtag. Eleven lærer flybevægelsen.	Dinoleg.* Afprøv og eksperimenter med vertikale benspark (Lodret delfinbevægelse ^o). Padle liggende på plade. Pladedyst (valgfri ben) med svømme-buddy. 10-20-30.*	Fælles styret af underviser. Alene. I par. Fælles styret af underviser.
10	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark.	Codmorgen ritual.* Afprøv og eksperimenter med forskellige afsæt fra kanten på ryggen og maven efterfulgt af forskellige benspark. Selvredningshop med brystben og crawlben samt armtræk.*	Fælles styret af underviser. Alene.

Lektionsnr.	Læringsmål	Indhold	Organisering
11	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark.	Godmorgenritual.* Simpel version af svømmemaskinen *(kun arme og ben) siddende på aquaorm. Læreren trækker kort og børnene prøver det af. Makkerøvelser med svømme-buddy. ^o Pladestand. ^o	Fælles styret af underviser. Alene. I par. I grupper.
12	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer at sammensætte armtag og benspark. Eleven lærer flybevægelsen.	Fangeleg. Afprøv og eksperimentér med butterflybevægelse – pandefly ^o , delfin ^o , svømme som supermand. ^o Pladedyst (crawl eller brystben) med svømme-buddy. Dykke.	Fælles styret af underviser. Alene. I par. Alene.
13	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer flybevægelsen. Eleven lærer at kombinere de tilegnede færdigheder.	Fangeleg. Afprøv og eksperimentér med flybevægelse under vand – på side, ryg, mave. Pladeræs. Delfin og træner.*	Fælles styret af underviser. Alene. I grupper. I par.
14	Eleven oplever tryghed i vandet Eleven lærer butterflybenspark. Eleven lærer at kombinere de tilegnede færdigheder.	Frugtsalat. Øve vertikale flyben ^o og selvredningshop.* Pladedyst med forskellige benspark. Kongens efterfølger.	Fælles styret af underviser. Alene. I par. I grupper.
15	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark i forskellige kombinationer.	10-20-30.* Svømmemaskinen* (primært hoved og krop). Læreren trækker kort og børnene prøver det af. Afprøv og eksperimentér med afsæt + svøm under vand, afsæt i raket med ét undervandtag. ^o Delfin og træner.*	Fælles styret af underviser. Alene. I pa.r
16	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark i forskellige kombinationer.	Frugtsalat. Afprøv og eksperimentér med crawl og rygcrawl med spin. ^o Makker-svømning med svømme-buddy. ^o Pladeræs.	Fælles styret af underviser. Alene. I par. I grupper.
17	Eleven lærer at kombinere de tilegnede færdigheder.	Guldleg.* Terningeleg.*	I grupper.
18	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark i forskellige kombinationer.	10-20-30.* Svømmemaskinen.* Selvredningshop.* Makker-svømning med svømme-buddy. ^o	Fælles styret af underviser. I par. Alene. I par.
19	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer at kombinere de tilegnede færdigheder.	Frugtsalat. Spejl med svømme-buddy. ^o Terningeleg.*	Fælles styret af underviser. I par.
20	Eleven oplever tryghed i vandet. Eleven lærer og reflekterer over hvordan man sammensætter armtag og benspark i forskellige kombinationer.	10-20-30.* Svømmemaskinen.* Makkerøvelser med svømme-buddy. ^o	Fælles styret af underviser. I par.



LEKTIONSOPBYGNING

Lektionsplanerne til multisvøm kan med fordel bygges op efter følgende struktur:

1. Introduktion til dagens mål, læringsmål og indhold
2. Opvarmende lege inkluderende elementer fra de fire stilarter
3. Grundfærdigheder med fokus på én grundfærdighed koblet til fx brystsvømning
4. Teknikøvelser, der relaterer sig til en anden stilart – fx rygcrawl
5. Afsluttende lege eller fri svømning
6. Afrunding og opsamling på de vigtigste fokuspunkter fra dagens Lektion

LEKTIONSPLAN EKSEMPEL

MÅL	
<ul style="list-style-type: none">• Børnene opnår forståelse for hvordan et armtag udføres, uanset type• Børnene kan skabe fremdrift ved hjælp af armtagsbevægelser	
Rekvisitter Aquaorme	
AKTIVITETSBEKRIVELSE	TEGN PÅ LÆRING
Velkomst + dagens mål	
Opvarmende legeaktivitet God morgen ritualet	
Startleg Dykke-fangeleg. Der er 1-2 fangere og man har helle når man dykker ned under vandet. Fangerne kan være markeret med aquaorm. Når man bliver fanget, skal man selv være fanger.	
Øve grundfærdigheder (fremdrift med armene) – crawl/bryst/fly Børnene har hver en aquaorm, som de sidder/ligger på. De skal nu padle rundt i bassinet. Få børnene til at komme med forslag til, hvordan de kan komme frem! Fx Crawlarme – asymmetriske arme Bryst og butterfly – symmetriske arme Virvar-arme? – Høj rygsvømning? Andre? Prøv så mange I kan komme i tanke om. Få børnene til at svømme rundt i mellem hinanden, så det ikke bliver frem og tilbage, så der er lidt udfordring ift. navigation. Lettere: Lad børnene ligge ovenpå en plade i stedet for en orm.	Kan alle børn skabe fremdrift med brug af armene? Har de forståelse for hvordan hænderne kan fungere i et armtag? Kan alle børn lave en aktiv "skubbebevægelse", der skaber fremdrift opad? Kan børnene fornemme forskellen på de forskellige træk-teknikker?
Teknikøvelser, der relaterer sig til en anden stilart – butterfly / brystsvømning Selvrødningshop med svømme-buddy/makker Buddy 1 hopper ud og "ligger ude i vandet og flyder – evt. med aquaorm" – buddy 2 starter ved kant – lader sig synke ned til bunden og sætter fra på bunden og op, med aktivt armtræk og svømmer op til buddy 1. – Prøv en masse gange – byt undervejs.	Bruger børnene noget af det, der er blevet arbejdet med i den frie leg?
Spørg børnene, for at skabe refleksion og indspark til eksperimenterne: <ul style="list-style-type: none">• Hvordan er det bedst at synke ned?• Hvordan kommer I op?• Hvad gør I med armene?• Hvilken vej vender håndfladerne?• Trækker armene I S som en sommerfugl eller lige tag... ?• Kunne I bruge armene anderledes?	Formår de at anvende det i en selvvalgt praksis?
Afsluttende legeaktivitet - fri leg	
Mødes og rund af, herefter omklædning.	

ØVELSESBESKRIVELSER

På de næste sider findes en uddybende beskrivelse af de øvelser der er blevet udviklet og brugt i ASLAS. Disse øvelser er markeret med * i undervisningsplanerne.

GRUNDFÆRDIGHEDER

10-20-30

Læringsmål: At børnene kan anvende oparbejdede færdigheder i en rammesat leg.

10-20-30-legen kan, udover den klassiske version, udføres således, at de færdigheder der har været fokus på i undervisningen integreres i øvelsen. Børnene kan flyde, dykke, slå en koldbøtte eller lignende ved 100. Øvelsen kan gentages mange gange, så mange forskellige variationer af den samme færdighed indgår, f.eks. flyde på ryggen, maven, siden. Underviseren kan give børnene mulighed for at byde ind med, hvad man skal gøre på 100, så de dermed får indflydelse på legens udvikling.

Måden der tælles op til 100, kan udføres både højt, lavt, langsomt, hurtigt, i tæt kreds eller spredt, for på den måde at udfordre børnene yderligere.

Variation: På dybt vand med hjælpemidler: Alle børn har en aquaorm eller en plade de sidder på og de placerer sig i en rundkreds. Børnene tæller 10 – 20 – 30 osv.

På 100 hopper de af aquaormen og lader sig glide ned mod bunden, hvor de sætter af og svømmer crawl, fly eller brystben op og griber fat i aquaormen igen.

Variation: På dybt vand uden hjælpemidler:

1. På 100 skal børnene lade sig glide ned ned til bunden med strakte arme, sætte af fra bunden og tage et crawl, brystsvømmnings- eller butterflyarmtag op mod overfladen.
2. Børnene kan bytte plads med den der er lige overfor dem i kredsen ved 100. Under pladsskiftet svømmer de fx med symmetriske armetag som i bryst eller fly.
3. Lav 10-20-30 i to rækker overfor hinanden, stadigvæk hvor man bytter plads på 100. Underviseren kan variere afstanden mellem rækkerne, så der skal svømmes lidt længere, fx ved hjælp af crawl arme og brystsvømmningsben sat sammen.

FLYDETROLD

Læringsmål: At børnene kan anvende tilegnede færdigheder i en rammesat leg.

Fangeleg i vandet, hvor man bliver flydetrold, når man bliver fanget. Dvs. man ligger og flyder på maven eller ryggen, når man er fanget, og venter på, at en kammerat kommer hen og dykker under én, hvorefter man er befriet.

Kan leges på lavt eller dybt vand, afhængigt af børnenes færdighedsniveau.

Underviser er med i vandet for at kunne støtte de børn, der har brug for en hånd til at komme op og flyde.





MASTERMIND

Læringsmål: At børnene kan orientere sig under vandet. En dykke-leg, hvor underviseren lægger en række ”dykketing” ned på bunden i en bestemt rækkefølge. Børnene skal derefter dykke/kigge ned og se hvilken rækkefølge tingene ligger i. Herefter fortælle de underviseren hvad rækkefølgen er.

Hvis børnene er dygtige, kan der lægges mange ting ned på bunden. Øvelsen kan laves som stafet.

For at give børnene medbestemmelse kan underviseren inddrage dem i hvilke kombinationer, der skal lægges på bunden.

GULD-LEG

Læringsmål: At børnene kan anvende tilegnede færdigheder i rammesat virvar.

Denne leg kan udføres med alle børnene på én gang.

Holdet opdeles i grupper af 4-5 børn og hver gruppe skal samle så meget guld (redskaber) sammen til deres egen gruppe.

Fordel en masse redskaber (guld) i bassinet – både flyde- og dykketing. Hver ting kan kun indsamles ved brug af en bestemt svømmeform. Her kan der med fordel udstikkes svømmeformer der svarer til de færdigheder, der arbejdes med på det pågældende tidspunkt.

Eksempel på redskaber og svømmeformer.

- **Aquaorme:** man skal svømme på maven med dem
- **Armvinger:** kun en ad gangen – man svømmer på ryggen med dem
- **Plader:** man svømmer to sammen – en trækker pladen og en anden hænger på (livredning)
- **Dykketing:** man svømmer kun med fødderne
- **Andre ting:** fx store – flere sammen om at få tingen ind
- **Andre mindre flyde-ting:** Man svømmer med tingen mellem fødderne og svømmer ”sofa-svømning” med benene først ind mod land.

Start med at gennemføre legen med 2 redskabstyper, så børnene ikke skal bruge for meget energi på at huske hvilken svømmeform redskabet symboliserer. Put flere redskaber på de næste gange, når rammen for legen er kendt.

Hver gruppe har et område på kanten, hvor tingene skal transporteres hen til (guldet skal samles). De enkelte grupper samler nu ”guld” ind og til sidst kan man evt. tælle og give point for antallet af indsamlede redskaber. Selve optællingen er en god fælles øvelse for børnene.

Legen kan gennemføres i et bassin med forskellige vanddybder. Fordel guldet godt i hele bassinet og lad børnene selv vælge, hvor de vil svømme hen og samle guld. På den måde differentieres der ift. færdigheder. Vær obs på at holde godt øje med børn, der kunne vove sig ud på dybt vand, i iver for at samle guld. Eller lad de børn der har behov, få et flydemiddel med.

FORHINDRINGSBANE

Læringsmål: At børnene kan anvende færdigheden elementskift i en rammesat leg.

Læg en forhindringsbane rundt i bassinet.

Banen bygges op alt efter, hvad der er til rådighed i hallen fx forhindringer, hvor børnene skal:

- hoppe fra bassinkanten – evt. på hovedet på dybt vand
- komme op på bassinkanten
- hoppe fra redskab, fx store skumplader og i vandet
- hoppe mellem flere skumplader ude i vandet
- komme op på et skumredskab
- ned og hente noget på dybt vand
- Lade sig synke ned til en ting på dybt vand og sætte af opad og bruge armene til at skubbe sig op (selvredningshop)
- Svømme på bestemte måder mellem forhindringerne

Banen skal lægge op til, at børnene transporterer sig på egen hånd rundt i bassinet og eksperimenterer med at komme over forhindringerne/opgaverne.

Banen giver mulighed for at støtte de børn, der har brug for det, og de, der racer af sted, kan nå mange runder og bliver ikke begrænset af de andre.

Vær opmærksom på, at der ikke må være flaskehalse på banen. Der skal være plads til 2-3 børn over hver forhindring samtidig. Når der sættes i gang, kan børnene starte forskellige steder på banen, så de er godt fordelt fra starten.

Er man flere undervisere, kan nogle placere sig i de områder af banen, hvor der er løse ting fx store plader.

Variation: Lad børnene hjælpe parvis med at gennemføre banen. Når alle er færdige med at gennemføre banen, kan man gå rundt til alle forhindringer, og børnene kan vise, hvordan de har passeret hver forhindring.

FJERNSTYRET BÅD

Læringsmål: At børnene kan anvende færdigheden balance i en rammesat leg.

Børnene deles i grupper af 3. Én er båden, der ligger og flyder, én styrer båden ved at skubbe den flydende rundt, og en tredje står på kanten og dirigerer/fjernstyrer.

Fjernstyrer-rollen kan også varetages af underviser eller en syg/skadet elev på kanten.

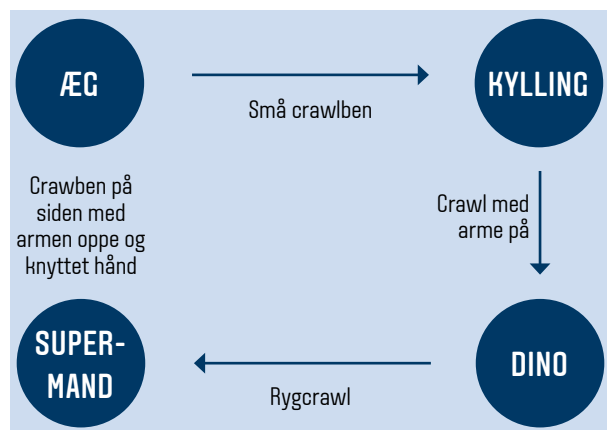


DINO-LEG

Læringsmål: At børnene på egen hånd kan anvende tilgængelige færdigheder i en rammesat leg.

Børnene skal gennemgå 4 udviklingstrin (æg → kylling → dino → supermand).

Bassin:



Alle starter på 1. udviklingstrin (æg) og bevæger sig rundt imellem hinanden. Når de møder en anden dystes der via en omgang sten/saks/papir (mens de træder vande) om at få lov til at svømme videre til næste udviklingstrin. De fire udviklingstrin er placeret 4 forskellige steder i bassinet. Hvordan der svømmes fra ét udviklingstrin til det næste, kan tilpasses undervisningens indhold på det pågældende tidspunkt.

Når man når det sidste udviklingstrin, skal man svømme rundt som supermand, indtil alle er færdige. Det er kun muligt at dyste mod nogen på samme udviklingstrin som en selv.

Legen kan evt. udføres med aquaorm.

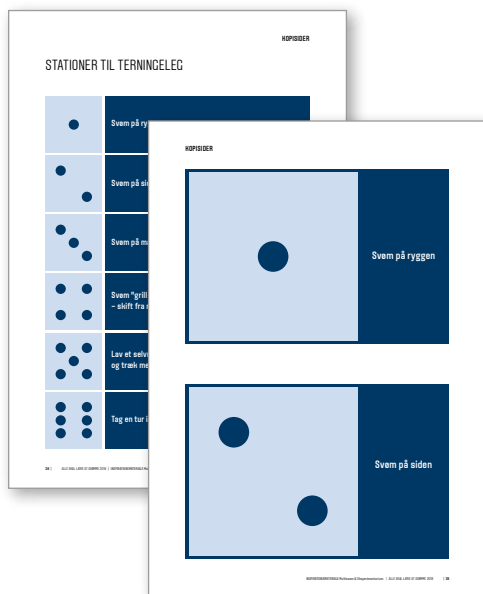
Æg → 2. kylling = Små crawlben på maven

Kylling → 3. dino = crawl med arme på

Dino → 4. supermand = Rygcrawl

Supermand = Crawlben på siden med armen oppe og knyttet hånd.

Der vil på hvert udviklingstrin altid blive én elev tilbage alene, som underviseren skal huske at sende videre.



TERNINGELEG (Se også Kopsisider)

Læringsmål: At børnene på egen hånd kan anvende tilgængelige færdigheder i en rammesat leg.

Princippet i legen er, at børnene arbejder i seks stationer. Ved hver station ligger en beskrivelse, en terning og en stationsoversigt. Børnene arbejder i par eller grupper af 3. De starter ved forskellige stationer, arbejder med opgaven og slår herefter med terningen og bevæger sig til den station der svarer til det tal, terningen viser. Det kan hænde, at man slår samme antal øjne flere gange. Her kan man indføre en regel om, at man max må være 2 gange ved den samme station i træk.

Stationerne kan tilpasses de øvelser som børnene har arbejdet med. Hvis de fx har arbejdet med flyde/elementskift de foregående lektioner, kan der med fordel sammen sættes nogle stationer der fokuserer på netop den/de færdigheder.

Har svømmehallen en rutsjebane, en vippe, et varmtvandsbassin kan det indgå som en enkelt station, da det virker motiverende og spændende for børnene. Ligeledes kan en bruser-tur være en station.

Nogle stationer kan være bemandet af undervisere eller ledsagere (på kanten).

DELFIN OG TRÆNER

Læringsmål: At børnene på egen hånd kan anvende tilgængelige færdigheder i en rammesat leg.

Børnene er sammen i par og skal på egen hånd eksperimentere med bevægelser i vand. Den ene er delfin og den anden er delfin-træner og skal sætte delfinen i gang med forskellige træningsøvelser.

Legen kræver en del tid at gennemføre, afsæt gerne minimum 20 minutter til den.

Eksempel stationer:

1. Dyk ned og saml nogle dykketing op.
2. Slå kolbøtter i vandet.
3. Tag en tur på rutsjebanen.
4. Hop ud i vandet på fem forskellige måder.
5. Svøm en tur på ryggen med en aquaorm.
6. Flyd på forskellige måder

Eksempel på stationer med eksperimenter:

Figurerne/hændelser fra historien om Valdemar (se *Leg med fortællinger og kopiark*) kan inddrages i terningelegen. Børnene er med deres svømme-buddy. Underviserne placerer sig ved de poster, hvor der kan gives individuel vejledning, stilles spørgsmål og reflekteres.

1. *Hov hvad er det? Der er noget der kildrer Valdemar på tæerne og svømmer mellem hans ben!* (dyk ned og rør hinandens tæer og dyk mellem benene).
2. *Sejl hen til havnen på skumplader eller i små både (surfboards) og gå i land!* (eksperimentér med at komme fra vand til lands – ved de forskellige kanter i bassinet).
3. *Valdemar ligger også på kanten og kigger ned i vandet!* (Læg noget på bunden i en vilkårlig rækkefølge og lad børnene kigge ned og fortælle rækkefølgen. Eller lad dem prøve sammen, hvor den ene laver rækkefølge af dykketing, den anden kigger og ”gætter”).
4. *Mens Valdemar leger på broen, ser han en hund spæne ud af broen og falde i. Den har heldigvis en hunderedningsvest på. Den svømmer hundesvømning ind til land.* (Kan I også svømme hundesvømning ind til kanten?).
5. *I svømmehallen er der mange regler, og det er livredderen, der holder øje med at de bliver overholdt. Livredderen hedder Poul og han ligner faktisk lidt en gorilla. Både når han går rundt i hallen og når han svømmer.* (svøm og gå som en gorilla).
6. *Valdemar leger på broen og fanger hundestejler/krabber med en aquaorm (fiskestang)* (En makker leger fisk/krabbe og bliver trukket ind af den anden).

Der arbejdes i ca. 5 minutter og så byttes der roller.

Der kan opstilles regler for hvad der skal trænes, fx under vandet, med afsæt, kun på dybt vand, kun svømning osv.

Er der usikre ”delfiner” i klassen, kan der inddrages en aquaorm, som hjælpemiddel.

LEGE MED FORTÆLLING

Fælles læringsmål: At børnene via indlevelse og fantasi arbejder med grundfærdigheder i en rammesat leg. Fortællingerne fungerer som bevægelsehistorier, hvor underviseren fortæller og børnene i praksis animerer forskellige ting, der sker i historien.

Børnenes fantasi og indlevelsessevne kan få de forskellige hændelser til at ændre fortællingens gang, selvom rammen er den samme, hver gang den laves. Du skal som underviser opfordre til, at børnene medudvikler på den. Leg selv med, det virker hver gang!

GOD MORGEN RITUALET

- Hoppe ud af sengen (hoppe i vandet)
- Vaske sig (putte vand i ansigtet med hænderne som en skål)
- Spise morgenmad (plask vand i munden)
- Cykle i skole (lave cykelbevægelser /træde vande) - eller andet transportmiddel – lad børnene udvikle med på den.

LØRDAG FORMIDDAG HOS VALDEMAR VANDGAL OG KROKODILLEN

- Hver eneste lørdag laver Valdemar ansigtsmassage (Tag lidt vand i hænderne og vask jer i hovedet)
- Valdemar har en krokodille, som han gemmer i kælderen. Han kigger tit ned til den gennem en glaslem, han har i gulvet (Lig på kanten eller på en plade og kig ned i vandet – gerne med svømmebriller)
- I dag smiler krokodillen op til ham og danser en krokodilledans. Han MÅ kigge lidt mere (kig ned i vandet igen og hold vejret)
- Så hopper han ned og danser med krokodillen. (Dans lige som I har lyst til – men I skal ligne krokodiller)
- Krokodillen er træt – den lægger sig ned og gaber højt og længe. (Placer jer, så vandoverfladen er lige i mund-

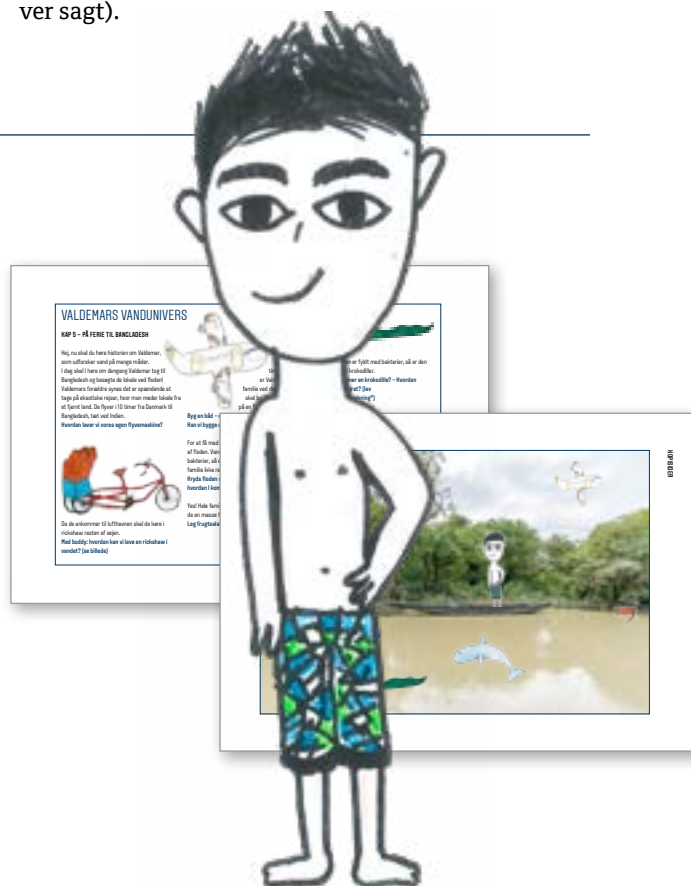
- højde. Åbn munden højt og prøv at trække vejret, mens vandet stadigvæk dækker jeres undermund)
- Valdemar må videre, der skal vandes blomster i hans hus. (børnene ”vander” hinanden parvis, brug en kande/spand og hæld vand ud over din makkers hoved)
- Nu ringer det på døren! Sørine Svømmeglade kommer forbi. Sørine vil gerne have Valdemar med til at... (Børnene dykker sammen ned og hilser på hinanden – den ene siger til den anden hvad Sørine gerne vil – den anden skal gætte hvad, der bliver sagt).

VALDEMARS VANDUNIVERES (Se også Kopisider)

I historien om Valdemars vandunivers, følger man drengen Valdemar i forskellige situationer, hvor vand udgør et centralt element; i badebassinet, i svømmehallen, på havnen, på stranden og i Bangladesh. Fortællingen arbejder implicit med de fire grundfærdigheder.

Fortællingen printes og lamineres. Læreren fortæller i vandet eller fra kanten, og børnene indgår som en aktiv del af historien, og over på den måde færdighederne gennem leg, forestillingsevne og eksperiment. Billeder og tegninger til historien kan inspirere til yderligere eksperimenter, og genkendeligheden i Valdemar som gennemgående person er motiverende for børnene.

Historien om Valdemars vandunivers findes i kopisiderne på side 44-51.



EKSPERIMENTARIUM OG MULTISVØM SPECIAL

SELVREDNINGSHOP

For mange børn er det en stor tryghed at vide, at hvis de hopper i på dybt vand, så sker der ikke noget, når de kender teknikken fra selvredningshoppet. Så kan de instinktivt komme op til overfladen igen. Selvredningshoppet er trin 10 i Christiansens 13 selvredningsstrin (fornemmelse.dk).

I selvredningshoppet indgår grundfærdighederne elementskift, bevægelse og vejtrækning. Hoppet består af et spring i vandet, hvor man lader sig "synke" ned under vandet. Er der 1,80m til bunden, vil børnene typisk ramme bunden. Her sætter de fra, samtidig med de gør et aktivt træk med armene for at komme op til overfladen. Hopper man i på dybere vand, bruger man benene til at begrænse hvor dybt man kommer i springet og til at komme hurtigt op igen, i kombination med et armtræk. Progressionen i at lære selvredningshoppet er følgende:

Begyndere kan starte med at hoppe i med en aquaorm om livet.

Senere kan de prøve, hvor de blot hopper ud og griber fat i en aquaorm, der ligger placeret i vandet.

Herefter kan de hoppe ud, glide ned til bunden, for at skubbe sig op til aquaormen.

Endelig kan man prøve med "usynlig aquaorm"!

Der kan arbejdes med forskellige variationer af selvredningshoppet, når først børnene mestrer det. Hoppet kan øves ofte, for at udfordre og simulere forskellige situationer børnene kan komme i, hvor selvredningsevner er relevant:

- Hoppe i og komme op gennem en hulahopring
- Hoppe i som supermand med en arm over hovedet
- Hoppe i som et lys, helt strakt
- Hoppe i og lave forskellige kombinationer af ben og arme op til overfladen
- Hoppe i og lave et afsæt fremad-opad, for at igangsætte svømning mod et redskab eller anden kant.
- Hoppe i mens man holder vejret og puste ud mens man svømmer op mod overfladen igen.

SVØMME-MASKINEN (Se også *Kopisider*)

Læringsmål: At børnene eksperimenterer med forskellige fremdrifts- og bevægelsesformer med henblik på selvredning og svømning.

Svømmemaskinen arbejder med grundfærdigheden bevægelse (fremdrift). Det handler om at flytte kroppen effektivt fra ét sted til et andet samt at kunne rotere om akser via kontrollerede bevægelser, fx skub og træk i vandet. Det er især samarbejdet mellem kropsdelene, der skaber fremdriften.

I svømmemaskinen eksperimenteres der med elementer fra de forskellige stilarter i forskellige kombinationer og der reflekteres over, om det giver fremdrift for den enkelte. Betragtningen om, at børn er forskellige og derfor også svømmer forskelligt er vigtig her.

Der arbejdes med fire kategorier, nemlig 1) hovedstilling, 2) kropspositionen, 3) armenes bevægelser og 4) benenes bevægelser under svømningen.

Brug kortene i kopimaterialet i forskellige (vilkårlige) kombinationer, til at danne svømmearter, som afprøves. Kortene kan printes og lamineres, så de holder vand i svømmehallen.

Udfør først øvelsen som underviserstyret. Her kan underviseren trække kort fra 2 kategorier, fx hovedstilling og armenes bevægelser, og der eksperimenteres med at kombinere det kortene viser.

Når børnene kender alle kategoriernes bevægelser, kan øvelsen laves, hvor børnene eksperimenterer sammen med deres svømme-buddy eller den kan organiseres i værksteder, hvor underviseren hjælper til.

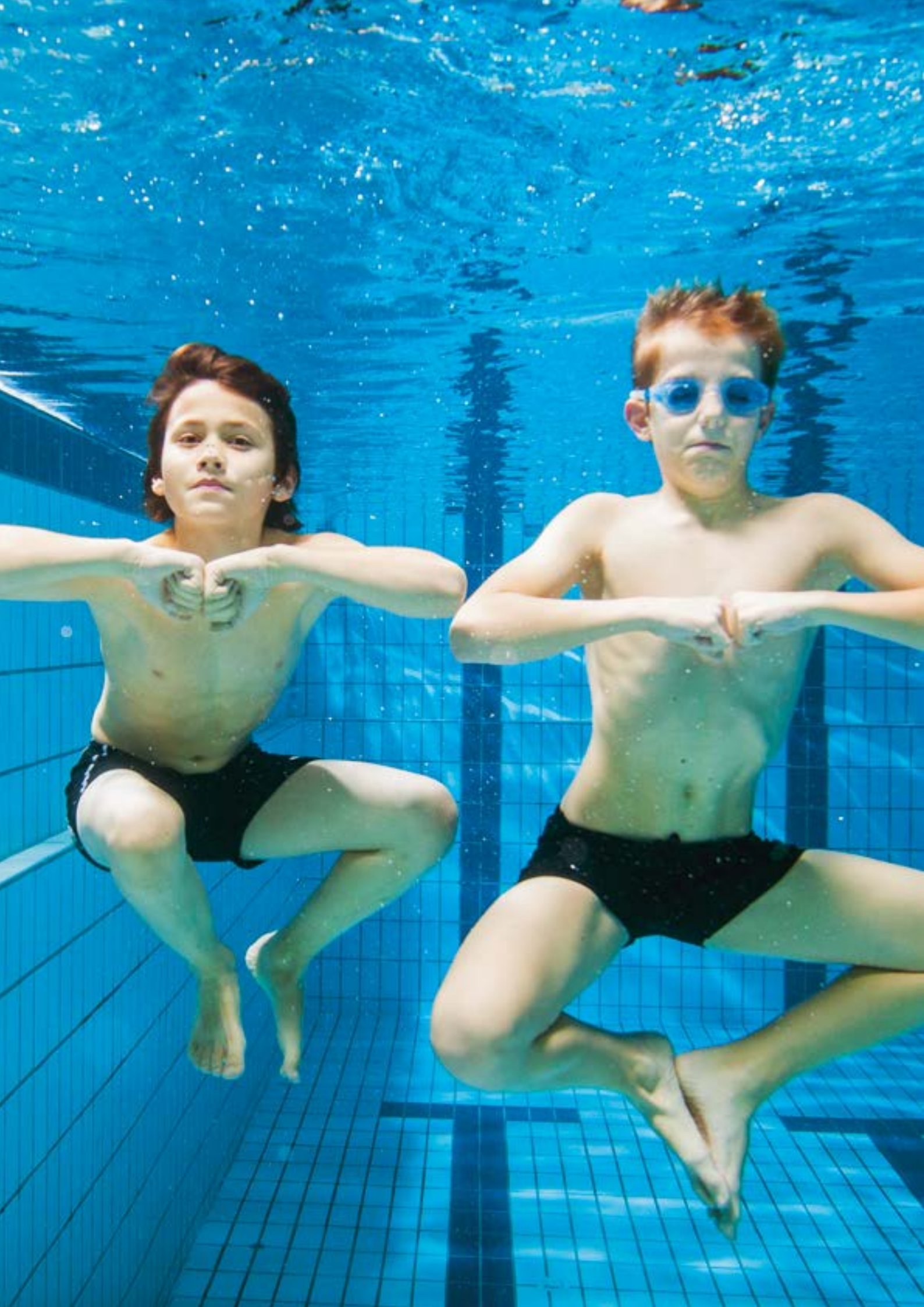
Når børnene skal arbejde parvis, kan øvelsen udføres således:

1. Børnene trækker kort fra 2 forskellige kategorier.
2. Børnene taler sammen om, hvordan den udtrukne svømmeart kan se ud.
3. Børnene prøver svømmearten (kombinationen af kortenes anvisninger).
4. Børnene vurderer svømmearten.
5. Slut øvelsen af med, at I prøver nogle af favoritkombinationerne, som børnene byder ind med.

Underviseren fungerer som vejleder i denne øvelse. Vurdér om der er grupper, der har brug for en aquaorm/plade til nogle af de svømmearter de kombinerer sig frem til.

Oversigt kategorier og bevægelse i svømmemaskinen

Kropskomposition	Hovedet	Arme	Ben
På ryggen	Over vand	Symmetriske	Symmetriske
På maven	Under vand	Assymmetriske	Assymmetriske
På siden	I forlængelse af kroppen	Over vandet	Vandtrædning
Hovedet først	Drejes fra side til side	Under vandet	
Fødderne først		Skodning	



ØVELSER FRA AQUASCHOOL.DK

AquaSchool.dk er Dansk Svømmeunions webportal med øvelser, lege og øvelser med tilhørende billed- og videomateriale, der gør det nemmere at udvikle en sjov, udfordrende og motiverende svømmeundervisning til børn.

Her har svømmeundervisere, foreninger, skoler og institutioner fri online adgang til mere end 1800 inspireren-

de øvelser, lege og aktiviteter på forskellige niveauer inden for bl.a. svømning og livredning.

Nedenfor er udvalgt 20 øvelser fra aquaschool.dk som er gode og eksemplariske til arbejdet med henholdsvis *Eksperimentarium* og *Multisvøm*. De udvalgte øvelser er blot få øvelser blandt mange.

Øvelser markeret med ° indgår i undervisningsplanerne.

EKSPERIMENTARIUM

[Rotere siddende på plade°](#)

[Klappeleg på plade°](#)

[Flyde i bogstaver°](#)

[Delfinhop med koldbøtte](#)

[Taber plumper i°](#)

[Hoppebold°](#)

[Rullekæde°](#)

[Vandpumpen°](#)

[Sten, saks, papir under vand°](#)

[Pladestand°](#)

MULTISVØM

[Spejl°](#)

[Padle på plade°](#)

[Lodret delfinbevægelse med svømmefødder°](#)

[Pandefly under vand°](#)

[Makker-rygcrawl°](#)

[Delfinhop over og under aquaorm°](#)

[Afsæt i raket med ét undervandstag°](#)

[Raket på ryggen med brystarmtag](#)

[Crawl med spin°](#)

[Supermand med delfinbevægelse°](#)





KOPISIDER

På de næste sider findes en række kopisider som kan anvendes i svømmeundervisningen.

De kan med fordel printes og lamineres, så de kan bruges igen og igen.

Forklaring og øvelser, hvor kopiarkene indgår, findes på de forrige sider (*Øvelsesbeskrivelser*).

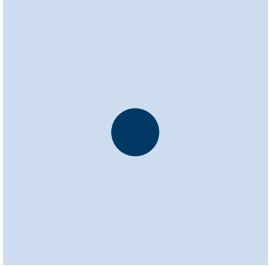
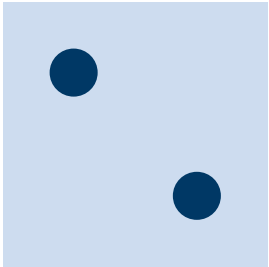
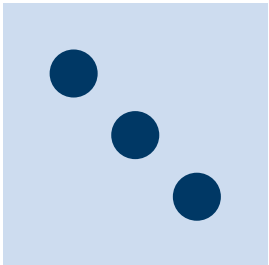
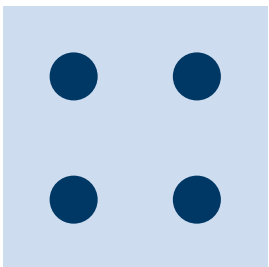
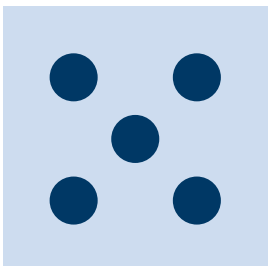
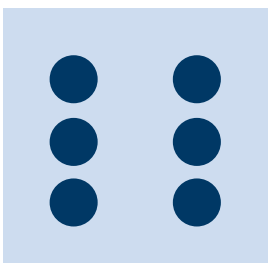
Kopisiderne består af:

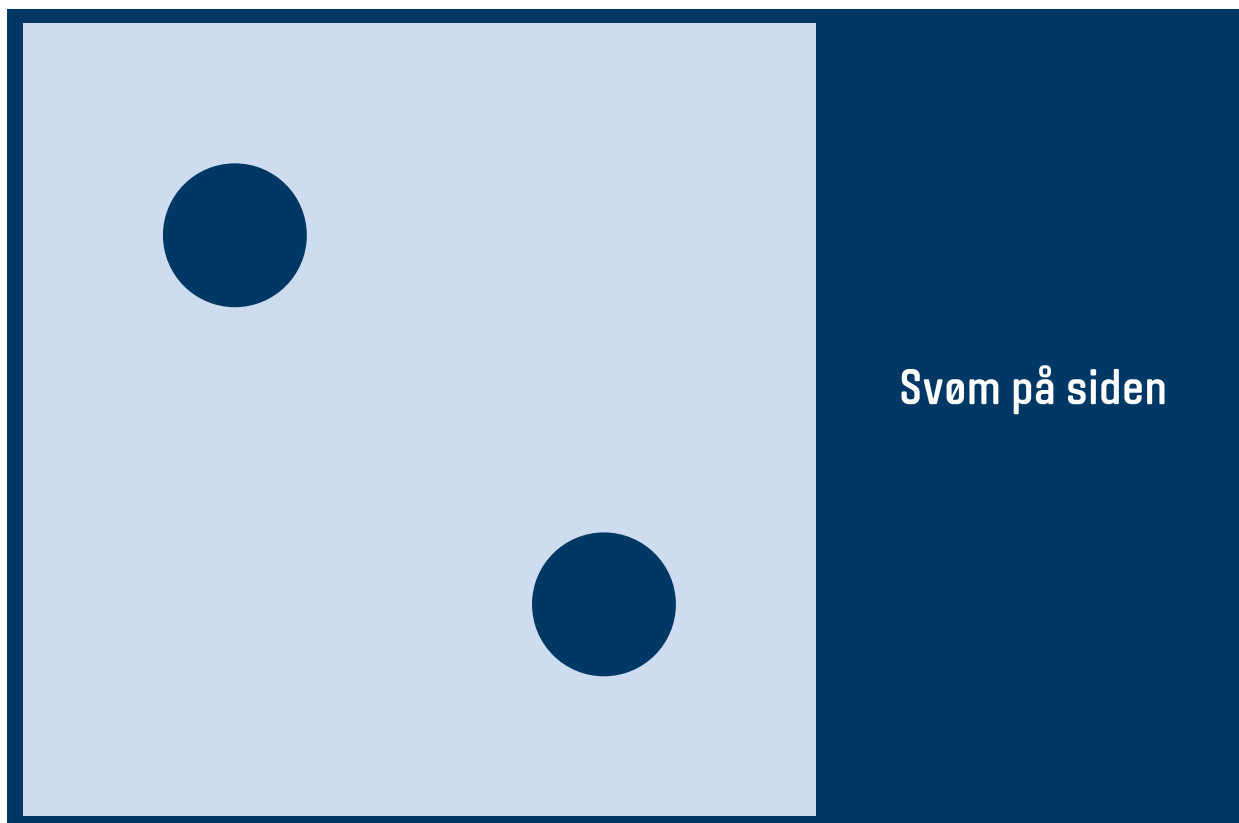
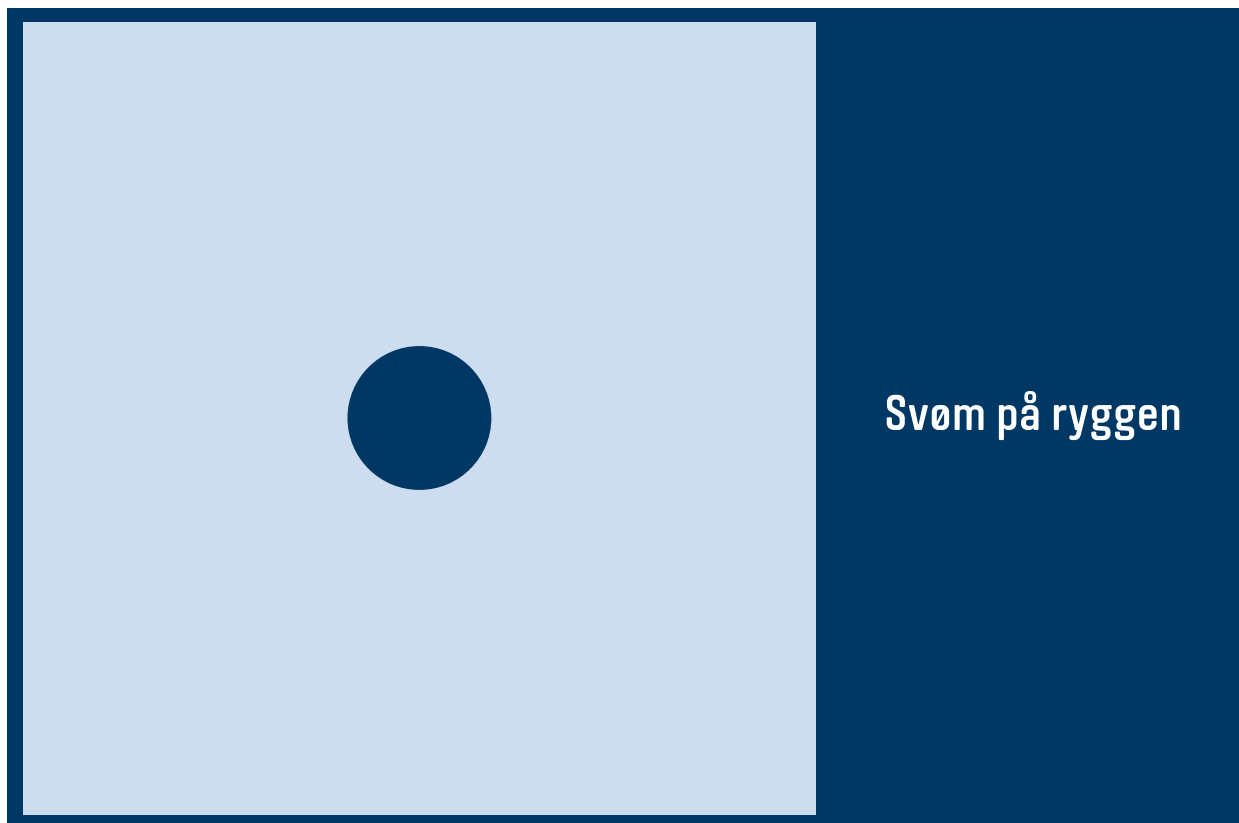
Stationer til terningeleg – *Eksperimentarium* og *Multisvøm*

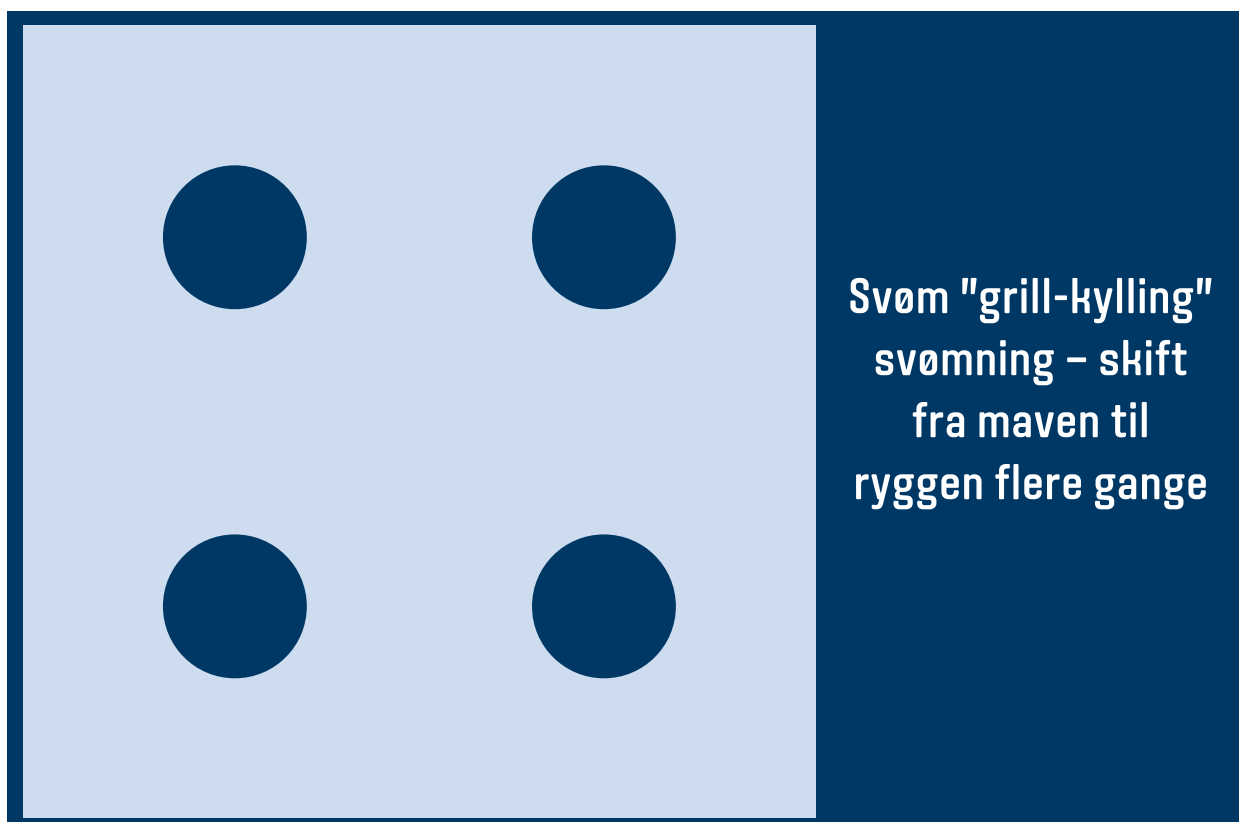
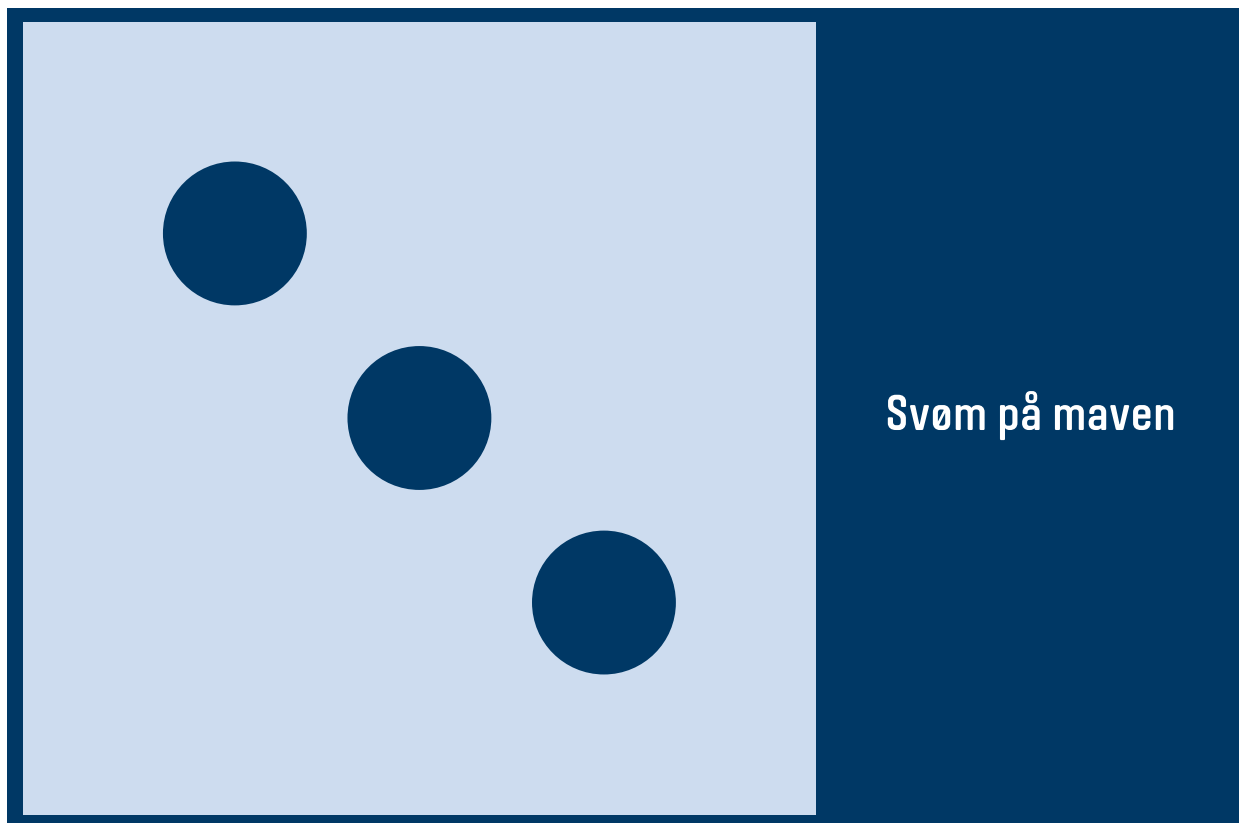
Valdemars vandunivers, kapitel 1-5 - *Eksperimentarium*

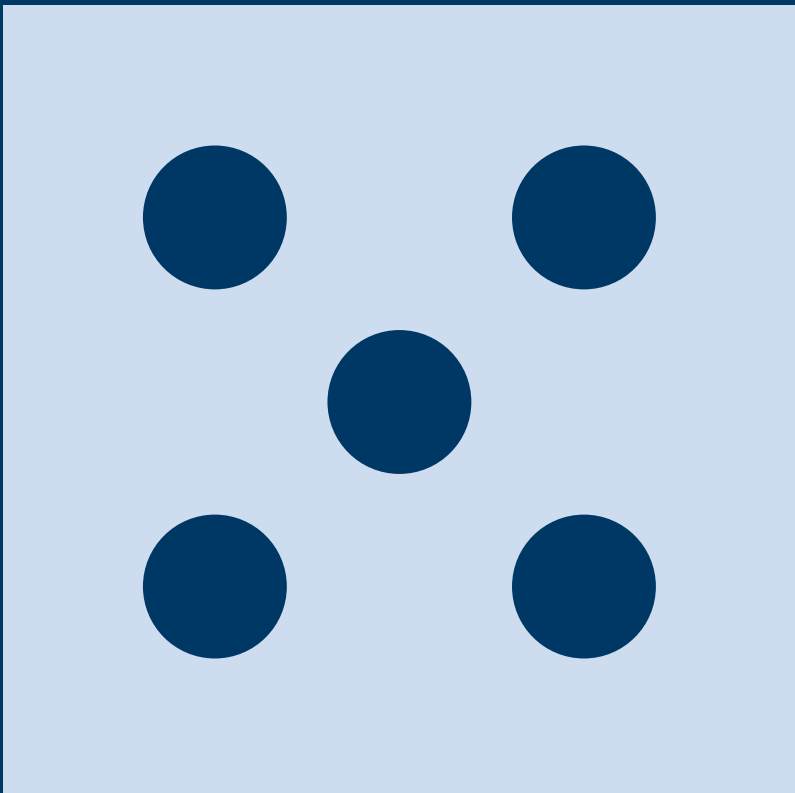
Svømmemaskinen - *Multisvøm*

STATIONER TIL TERNINGELEG

	Svøm på ryggen
	Svøm på siden
	Svøm på maven
	Svøm "grill-kylling" svømning - skift fra maven til ryggen flere gange
	Lav et selvredningshop, svøm crawlben op og træk med begge arme samtidig
	Tag en tur i rutsjebanen eller under den varme bruser

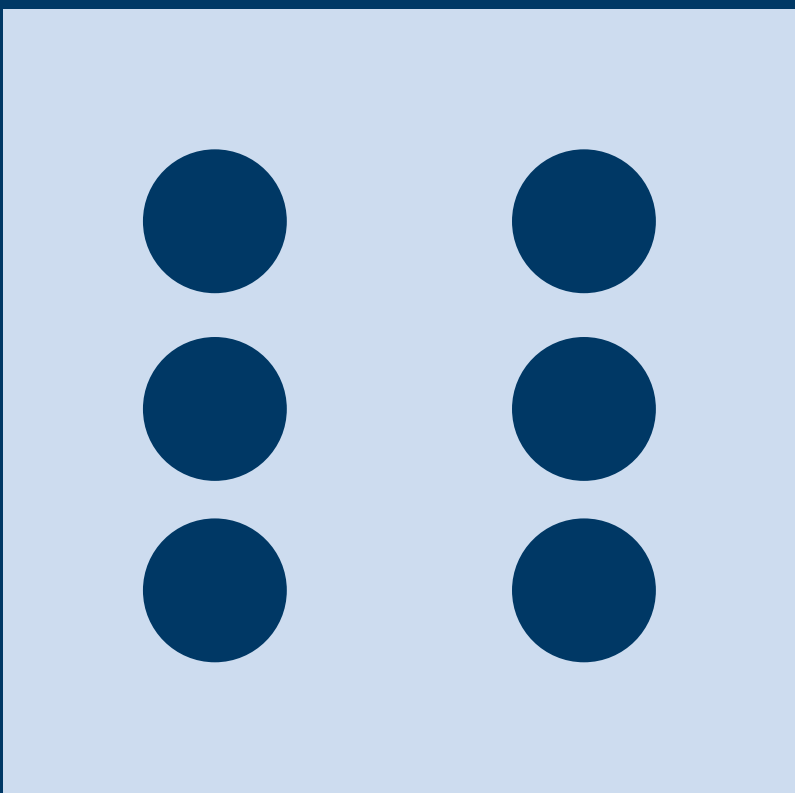






The diagram shows a light blue rectangular area with five dark blue circles. One circle is positioned in the center, and four circles are arranged around it, one in each quadrant (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right).

Lav et
selvredningshop,
svøm crawlben op
og træk med begge
arme samtidig



The diagram shows a light blue rectangular area with six dark blue circles arranged in two vertical columns of three circles each.

Tag en tur i
rutsjebanen
eller under den
varme bruser

VALDEMARS VANDUNIVERS

KAP 1 – I DAG ER DET VALDEMARS FØDSELSDAG

Hej, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder.

I dag skal I høre om dengang Valdemar fik et badebassin i 8 års fødselsdagsgave!

Hele sommerferien havde han pløget om at få et badebassin i haven, og hans mor og far havde sagt, at han skulle øve sig i at puste ud i vandet på deres ferie, så han ikke kom til at sluge for meget vand.

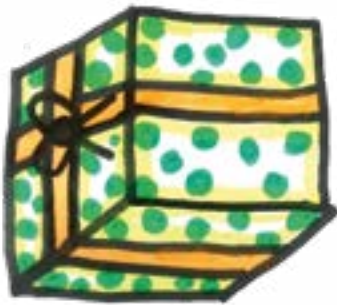
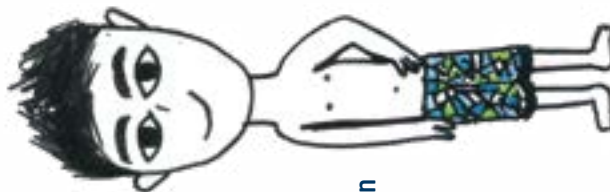
Hvordan kan man puste luft ud under vandet?

Den dag han fyldte 8 år fik han et badebassin.

Han lå og sov i sin seng, og ind kom hans familie og sang fødselsdagssang.

Hvordan kan man sove i vandet?

Kan man synge fødselsdagssangen under/i vandet?



Han fik en STOR pakke, som han åbnede og dér var badebassinet som Valdemar havde ønsket sig. Så skulle bassinet pumpes op.

Hvordan kan man lave en pumpe ned i vandet?

Nøj det var et fedt bassin. Kømpestort og med helt blåt vand! Men uff, det var lidt koldt, det vand.

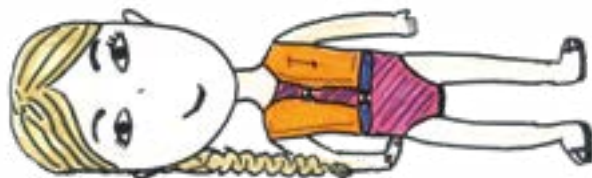
Valdemar løb frem og tilbage fra den varme hane med spande med varmt vand, for at det skulle blive varmere.

Kan vi også løbe frem og tilbage med vand i spande?

Hvordan kan man ellers holde varmen i et badebassin?

Mor havde sagt til Valdemar, at han skulle huske at skylle fødderne, før han hoppede op i bassinet, så der ikke kom for meget græs op i bassinet.

Skal vi lige skylle fødderne?



Hov, nu kommer nogle af Valdemars venner forbi og vil være med til at bade i bassinet. Hurtigt finder de ud af at de kan lege delfin og træner i bassinet. Der er én, som er træner og de andre leger delfiner.

Kan I træne delfiner i Valdemars bassin?

Hvordan svømmer en delfin?





VALDEMARS VANDUNIVERS

KAP 2 – PÅ TUR I SVØMMEHALLEN

Hej, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder.

I dag skal Valdemar og hans venner i svømmehallen. Det ringer på døren og udenfor står Valdemars to bedste venner Rasmus og Peter. Nu skal de af sted til svømmehallen.

Hvordan synes I, at de skal komme hen til svømmehallen? Med cykel, racerbil, skateboard, med bus eller noget helt andet?

Nu er de ankommet til svømmehallen.

Men inden de kan hoppe i vandet, skal de først en tur under bruseren og vaskes grundigt. Peter har fået sæbe i øjet. Han kan ikke se noget, så Valdemar bliver nødt til at tænde bruseren for ham.

Hvordan vasker man sig når man skal i svømmehallen? (Brug evt. spande og vandekander)

Hjælp din makker med at tænde for bruseren!

Drengene starter altid med at hoppe i fra kanten (eller vippen) – det er det bedste de ved!

Hvordan tror I, Valdemar hopper i? (Opfordring til selvredningsshop)

I svømmehallen er der mange regler, og det er livredderen, der holder øje med at de bliver overholdt. Livredderen hedder Poul og han ligner faktisk lidt en gorilla. Både når han går rundt i hallen og når han svømmer.

Hvordan svømmer en gorilla?



Valdemar elsker at lege i svømmehallen. Han har flere yndlingslege som ham, Rasmus og Peter leger når de er i svømmehallen.

Hvilke lege tror I han bedst kan lide? (Prøv nogle af legene og hav selv en i baghånden, f.eks. Hajer og guldfisk)

I Valdemars svømmehal er der et system, hvor man bliver kaldt op, når ens farve armbånd har været i vandet i en time.

Nu skal alle dem med xx farve på badetøjet svømme ind til kanten og nu skal alle dem med xx farve på badetøjet svømme ind til kanten
Osv... (fortsæt til alle er svømmet ind)

Nu er de færdige i svømmehallen og cykler hjem og spise. De skal have pastaskruer.

Hvordan kan man lave en pastaskrue i vandet? Kan man lave en pastaskrue mens man sparker væk fra kanten?



VALDEMARS VANDUNIVERS

KAP 3 – PÅ TUR TIL STRANDEN

Hej, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder.

Det var en stegende hed sommerdag. Valdemar og hele hans familie skal ud til stranden.

Hvordan kommer de ud til stranden? (Det skal være noget man gør om sommeren!)

Hele familien er med – alle Valdemars fætre, kusiner, onkler og tanter – og selvfølgelig også hans mor og far. Hele familien går ud i vandet og starter med at lave en 10-20-30.

Hvordan skal vi lave 10-20-30? Hvad skal vi gøre når vi kommer til 100? Skal vi gøre noget andet når vi hopper? (Kender børnene nogle variationsmuligheder?)

Da de er færdige går Valdemar op og lægger sig til at tørre på et håndklæde.

Hvordan kan vi ligge på et håndklæde? (ligge på en plade og lukke øjnene og skubbe hinanden rundt)

Efter et stykke tid opdager han, at det faktisk blåser og at der er mange bølger i vandet

Hvordan kan vi lave bølger her i basinet? Lad os prøve! (brug evt. små plader til det)

Har nogen lyst til at svømme i bølgerne?

Valdemar kommer i tanke om, at han har en badebold med til stranden. Han skynder sig ud i vandet igen.

Hvad laver han med badebolden?

Hov hvad er det?! Der er noget der kaldes Valdemar på tæerne og svømmer mellem hans ben. Det er et vanddyr!

Dyk ned og rør hinandens tæer og dyk mellem benene. Hvad tror I det er? Svøm som de dyr der er på bunden (leg evt. Hajer og Guldfisk hvis der mangler varme)



På stranden er der også et rødt og hvidt livredder-tårn. Livredderen har solbriller på og kigger ud over vandet. Livredderne har forskellige redskaber – både boards og en speedbåd!

Hvordan sejler man på et board og en i speedbåd? Byg jeres egen speedbåd og sejl en tur – (evt. red en dukke op fra bunden)

Valdemar og hans familie har været på stranden i mange timer. Nu skal se hjem igen.
Hvordan kommer de hjem?





VALDEMARS VANDUNIVERS

KAP 4 – PÅ TUR TIL HAVNEN

Hej, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder.

I dag skal I høre om dengang Valdemar var en tur på havnen.

Valdemars forældre har en sejlbåd! I ferier sejler de rundt og besøger forskellige havne i Danmark. I dag har de sat kurs mod xx.

Hvor skal vi sejle hen? (Find på en destination).

Hvordan kan vi sejle? (Brug gerne forskellige flydemidler)

Hvor mange kan vi være ombord på én båd?

Nu ankommer de til havnen. De kaster fortøjningerne op på land, hvorefter de alle går i land.

Hvordan kommer man fra båden op på land? Og fra land ned i båden igen?

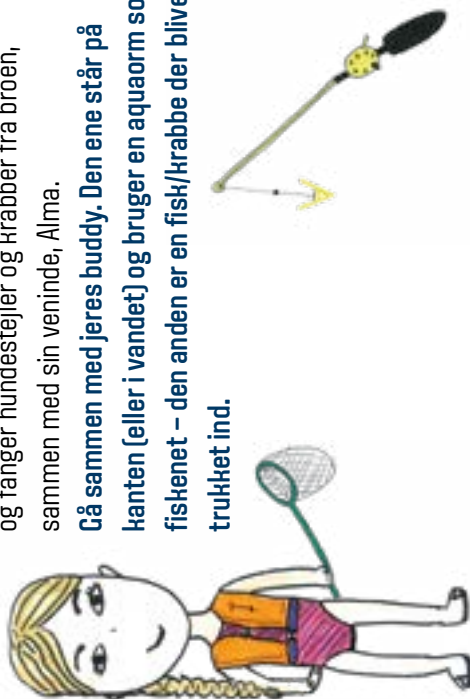
Valdemar har sin lille fjernstyrede båd med – den elsker han at lege med, når de er i havn.

Gå sammen med jeres buddy – den ene er båden der ligger og flyder, den anden styrer båden ved at skubbe "båden" rundt (skift undervejs). Hvordan kan man styre båden?



Efter lidt tid, gider Valdemar ikke at lege med sin fjernstyrede båd mere. Han finder sit fiskenet frem og fanger hundestejler og krabber fra broen, sammen med sin veninde, Alma.

Gå sammen med jeres buddy. Den ene står på kanten (eller i vandet) og bruger en aquaorm som fiskenet – den anden er en fisk/krabbe der bliver trukket ind.



Noget af det bedste Valdemar ved, er at ligge på maven på broen og kigge ned i vandet – så kan han se alle de forskellige slags dyr og tang.

Lig på maven på en stor plade og kig ned i vandet.

Hvad kan I se? (Læg noget på bunden man kan kigge efter)

Hvilke dyr tror I han ser?

Hvordan kan man bevæge sig som forskellige havdyr?

Mens Valdemar leger på broen ser han en hund spæne ud af broen og falde i. Den har heldigvis en hunderedningsvest på. Den svømmer hundesvømming ind til land.

Hvordan svømmer man hundesvømming?



Nu kalder Valdemars mor – "der er aftensmad" – så må han hellere se at komme tilbage til båden.



VALDEMARS VANDUNIVERS

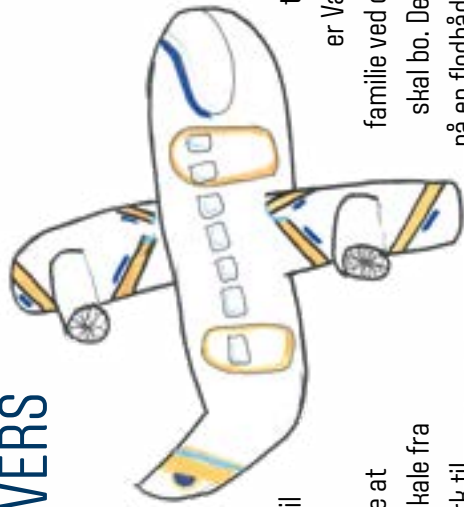
KAP 5 – PÅ FERIE TIL BANGLADESH

Høj, nu skal du høre historien om Valdemar, som udforsker vand på mange måder.

I dag skal I høre om dengang Valdemar tog til Bangladesh og besøgte de lokale ved floden!

Valdemars forældre synes det er spændende at tage på eksotiske rejser, hvor man møder lokale fra et fjært land. De flyver i 10 timer fra Danmark til Bangladesh, tæt ved Indien.

Hvordan laver vi vores egen flyvemaskine?



Efter mange timers transport er Valdemar og hans familie ved den flod, hvor de skal bo. De skal sejle og bo på en flodbåd.

**Byg en båd – den skal kunne huse en hel familie!
Kan vi bygge en båd som vi alle kan være på?**

For at få mad skal de sejle over på den anden side af floden. Vandet er helt beskidt og fyldt med bakterier, så det er vigtigt at Valdemar og hans familie ikke rører vandet, når de skal krydse floden.
Kryds floden uden at røre vandet – find selv ud af hvordan I kommer frem.



Da de ankommer til lufthavnen skal de køre i rickshaw resten af vejen.

Med buddy: hvordan kan vi lave en rickshaw i vandet? (se billede)



Udover at floden er fyldt med bakterier, så er den også fyldt med krokodiller.

Hvordan svømmer en krokodille? – Hvordan trækker den vejret? (lav "krokodillevejtrækning")

Der kommer tit elefanter ned og bader ved floderne. De sprøjter vand udover sig selv og hinanden.
Kan du gøre det?

Valdemar møder også en vinkekrabbe på bredden. Den har en kæmpeklø og en miniklø.

Hvad tror du krabben gør, når der skal finde mad?



Ved deres flodbåd holder der en gangesdelfin til. Den kan godt lide at kaste sig fra maven om på ryggen.

Hvordan tror du den svømmer?

Kan du også kaste dig fra maven om til ryggen?





SVØMMEMASKINEN

KORT TIL SVØMMEMASKINEN

KROPSPOSITION
På ryggen

KROPSPOSITION
På maven

KROPSPOSITION
På siden

KROPSPOSITION
Hovedet først

KROPSPOSITION
Fødderne først

HOVEDET
Drejes til siderne

HOVEDET
Over vandet

HOVEDET
I forlængelse af kroppen

SVØMMEMASKINEN

KORT TIL SVØMMEMASKINEN

ARME
Symmetriske

ARME
Assymmetriske

ARME
Over vandet

ARME
Under vandet

ARME
Skodning

BEN
Symmetriske

BEN
Assymmetriske

BEN
Vandtrædning





NYTTIGE LINKS

www.aquaschool.dk – Dansk Svømmeunion

www.allesvømmer.dk – Dansk Svømmeunion

www.svoem.dk - Dansk Svømmeunion

www.ffm.emu.dk – Forenklede Fælles mål, Undervisningsministeriet

www.skoleidraet.dk - Dans Skoleidræt

www.fiibl.dk – Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring

www.traenerguiden.dgi.dk/svømning - DGI svømning

www.trygfonden.dk – TrygFonden

www.respektforvand.dk - TrygFondens Kystlivredning

RAPPORTSERIE

Nye veje til svømning i skolen

ALLE SKAL LÆRE AT SVØMME

Udvikling og evaluering

Den korte version

Ekspérimentarium

Multisvøm

Technosvøm

Åbent Vand

Partnerskaber om svømning

Svømmeduelighed og elevernes oplevelse af læring

Komprimerede skolesvømmningsforløb

Materialesamling: Ekspérimentarium og Multisvøm

Tilgængelig på allesvømmer.dk



TrygFonden



DANSK SVØMMEUNION

dansk
skoleidræt

