

Årsplan for svømmeklubben Pingvinen

Denne årsplan har til formål at vise den fremdrift som er tænkt ind i svømmeskolen (6-12 år) i svømmeklubben Pingvinen.

Dokumentet er et arbejdsdokument for trænerne, og kan blive justeret løbende, men giver en ide om hvordan de enkelte svømmere kan møde nye udfordringer hen over sæsonen.

Formålet med årsplanen

Sæsonplanen er udviklet for at skabe en rød tråd i undervisningen. Den sikrer, at undervisningen er tryk, varieret og tilpasset børnenes alder og udviklingsniveau.

Gennem hele sæsonen arbejder vi med grundlæggende vandfærdigheder, der styrker barnets motorik, kropsbevidsthed og glæde ved at være i vand.

Planen hjælper underviseren med at skabe genkendelse og progression, samtidig med at der er plads til nærvær og sjove oplevelser.

Formålet er at give børnene de bedst mulige forudsætninger for at blive trykke, selvstændige og vandglade, med gode oplevelser og stærke relationer i centrum.

Teoretisk grundlag – De fire grundfærdigheder

Vejrtrækning

Barnet lærer at styre sin vejrtrækning og blive tryk ved vand i ansigtet.

Balance

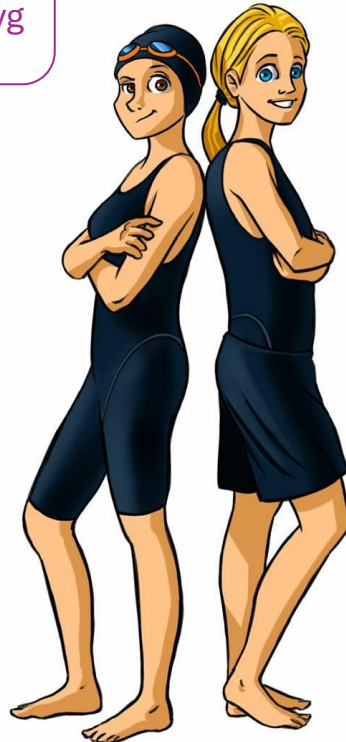
Barnet lærer at holde sin krop stabil i vandet både med og uden redskaber

Bevægelse

Barnet lærer at flytte sig rundt i vandet både med og uden hjælp.

Elementskift

Barnet lærer at mestre forskellige skift mellem vand og land.



Klubbens undervisning tager afsæt i de 4 grundfærdigheder, som alle børn har brug for at udvikle, for at kunne bevæge sig sikkert og selvstændigt i vand.

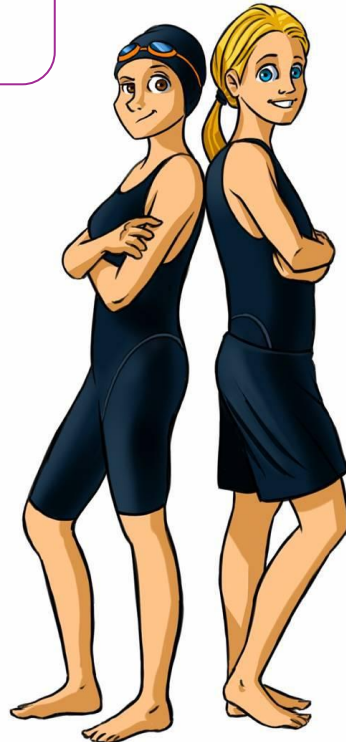
De 4 grundfærdigheder danner grundlaget for al videre svømmeundervisning, og er indarbejdet i øvelser og aktiviteter gennem hele sæsonen.

Teoretisk grundlag – De tre primære sanser

Balancesansen

Følesansen

Muskel-led sansen



TRØKEN
2015

Børn lærer og udvikler sig gennem sanserne. I sæsonplanen, har vi særligt fokus på de 3 primære sanser, som er vigtige for barnets motoriske udvikling og kropsforståelse.

Når vi stimulerer disse sanser i vandet, gennem bevægelse, berøring og balanceudfordringer, styrker vi barnets koordination, tryghed og kropsbevidsthed.

Årsoversigt



1. Halvår		2. Halvår	
August	Springe og hoppe i vand, afsæt fra kanten med glid samt øve fremdrift og bevægelse i vandet	Januar	Fremdrift med benene på mave og ryg uden redskaber. Øve rotation om akserne med efterfølgende balance.
September	Primært ind- og udånding. Dyk og lege i vandoverfladen	Februar	Kombination af dykning, spring, afsæt fra kant/bund. Vejrholdning og udånding under vandet.
Oktober	Fremdrift på mave og ryg. Øve opretholdelse af balance	Marts	Fremdrift med armene. Flydeøvelser, rotation om akserne.
November	Lav ind- og udånding under forskellige bevægelsesformer. Afsæt fra kant og bund og redskaber	April	Fremdrift med benene. Afsæt og glid i og under vandoverfladen.
December	Opsamling på efterårssæsonen: Blandede øvelser der passer til holdets niveau.	Maj	Hoppe, springe, trille i vandet. Øve fremdrift med både armtag og benspark
		Juni	Opsamling på forårssæsonen: Blandende øvelser der passer til holdets niveau.

August - Elementskifte og bevægelse

Fokus: Springe og hoppe i vand, afsæt fra kanten med glid samt øve fremdrift og bevægelse i vandet

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Der øves at springe, hoppe, kravle, rulle, falde i vandet på forskellige måder fra kant/rullemåtte/stor plade. Afsæt fra kanten med og uden hjælpemidler på mave og ryg (de dygtigste med hovedet under vandet). Svøm efter bolde, lege dyr i vandet, eksperimentere med forskellige typer fremdrift i vandet med og uden hjælpemidler (fokus på benspark i ryg/crawl).	Springe fra kant/rullemåtte/stor plade på både dybt og lavt vand. Fx på hovedet (siddende), som en blyant, soldat, dyr, på siden, baglæns, lav rullekæde siddende på kanten. Afsæt i vandoverfladen og under vandet i streamline. Lav små konkurrencer og eksperimenter - hvem kommer længst hvordan? Øv fremdrift i rygcrawl og crawl med fokus på kroppens og hovedets position i vandet.	Springe i på dybt vand fra kant og skamler. Fx på hovedet, som en blyant, soldat, dyr, på siden, baglæns, springe fra stor plade/rullemåtte (med assistance fra hjælpetræner). Øve afsæt i streamline og afsæt fra bunden (udvidet: med rotation om længde- eller tværaksen efter afsæt. Hvem kommer længst hvordan? Øv at skabe god fremdrift med både arme og ben i crawl og rygcrawl.

September - Vejtrækning

Fokus: Primært ind- og udånding. Dyk og lege i vandoverfladen

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Puste bobler ved kant og under bevægelse, kravle langs kanten imens der øves ind- og udånding. Kigge efter ting på bunden (vejtrækning). Øv orientering under vandet (Obs: gode svømmebriller påkrævet)	Lave vandvippe, kigge efter dyr på bunden (fx Kims leg), dykkerbane på det lave vand, lege "sæler i åndehuller", lege ståtrold på det lave vand (udånding under vandet). Øv at synke til bunden, øv udånding i forbindelse med spring på det dybe. Øve ind- og udånding ved bevægelse i crawlben, rygcrawl og flyben.	Øv ind- og udånding på de rigtige tidspunkter. Lav dykkerbane på både lavt og dybt vand (brug evt. finner), hvor der svømmes gennem, over, under forskellige redskaber. Dykke efter ringe, lege sæler i åndehuller, spring og dyk i den dybe del af bassinet. Dyk i streamline efter afsæt fra kant (i forskellige typer bevægelser. Udvidet: med rotation om akserne under vandet). Øve synke til bunden. Øve rytmisk ind- og udånding når der svømmes.

Oktober - Bevægelse og balance

Fokus: Fremdrift på mave og ryg. Øve opretholdelse af balance

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Øve fremdrift ved hjælp af benspark på maven og ryggen med og uden hjælpemidler. Øv statisk balance med hjælpemidler. Øv det at komme fra bevægelse til statisk balance selv og med hjælp.	Øve fremdrift på ryg og mave med både arme og ben i rygcrawl, crawl og butterfly (kun benspark). Fx pladeræs, svøm med en skumslange på forskellige måder, svøm som dyr. Øv opretholdelse af statisk balance: Flyd i overfladen på forskellige måder på mave og ryg - hvad virker bedst? Øv opretholdelse af dynamisk balance under afsæt fra kant og fremdrift på mave og ryg.	Kombination af balance og bevægelse: Leg slæbebåd, skub hinanden som en pil, lav en søstjerne på det lave vand, flyd som en bold (udvidet: få bolden til at hoppe i vandet), træstammerulning, balance på en plade. Øve opretholdelse af balance under streamline og fremdrift i cr/rygcrawl. Lave skod-bevægelser, øv at træde vande.

November - Vejtrækning og elementskifte

Fokus: Lav ind- og udånding under forskellige bevægelsesformer. Afsæt fra kant og bund og redskaber

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Byg videre på øvelserne fra september måned. Lav afsæt fra kant og bund på maven imens udånding og vejrholdning øves. Øv det kan komme fra stående stilling til liggende stilling med og uden hjælp. Øv afsæt fra kant med efterfølgende glid og udånding.	Kombination af de to færdigheder. Byg ovenpå det, der er øvet i august og september måned. Øv vejrholdning og udånding ifm. afsæt og spring fra kanten. Dyk i forskellige bevægelser med rotation om akserne. Øve synke til bunden. Øve rytmisk ind- og udånding når der svømmes rygcrawl, crawl og flyben.	Samme som september måned. Gentagelse af øvelserne. Opsamling på niveau.

December - Alle fire

Fokus: Opsamling på efterårssæsonen: Blandede øvelser der passer til holdets niveau.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen i december ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder?	Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen i december ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder?	Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen i december ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder?

Januar - Bevægelse og balance

Fokus: Fremdrift med benene på mave og ryg uden redskaber. Øve rotation om akserne med efterfølgende balance.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Leg dyr der svømmer - fx hunde, slanger, delfiner, sæler, pingviner. Svøm efter bolde, gennem hulahopring i overfladen, øv at svømme på maven med ansigtet under vandet. Øv rotation om længdeaksen (de dygtigste på holdet kan øve kolbøtter). Øv afsæt fra kanten med langt glid.	Leg dyr der svømmer. Fx hunde, slanger, delfiner, sæler, pingviner. Svøm efter bolde, gennem hulahopring under vandet. Øv rotation om akserne ifm. afsæt fra kanten på i overfladen og under vandet. Øv flyde- synke teknikker (leg søstjerner, flyd med mindre redskaber, øv at synke til bunden, leg basketball (evt. med hjælpetræner!).	Fremdrift i cr/ryg/butterfly bensparket. Indianercrawl, koldbøttecrawl, flyben på alle sider, crawl og rygcrawl med fokus på krops- og hovedstilling. Skodøvelser, flydeøvelser og balanceøvelser med/uden redskaber - fx skub hinanden som en pil, drej hinanden rundt i overfladen, pladebalance, leg basketball

Februar - Vejtrækning og elementskifte

Fokus: Kombination af dykning, spring, afsæt fra kant/bund. Vejrholdning og udånding under vandet.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Der øves at springe, hoppe, kravle, rulle, falde i vandet på forskellige måder fra kant/rullemåtte/stor plade. Afsæt fra kanten på mave og ryg med fokus på vejrholdning ud udånding. For de børn der er klar til det: dyk til bunden på det lave vand.	Der øves at springe fra kant/rullemåtte/stor plade på både dybt og lavt vand. Fx på hovedet (siddende eller stående), som en blyant, soldat, dyr, på siden, baglæns, lav rullekæde, springe fra redskaber (med assistance fra hjælpetræner). Øve afsæt under vandet i streamline (fokus på vejrholdning og udånding). Lav dykkerbane på lavt og mellem dybt vand. Øv dyk på dybere vand med evt. finner på.	Der øves spring på både dybt vand fra kant og startskamler. Fx på hovedet, som en blyant, soldat - hvem kommer længst ned? Hvordan? Øv afsæt i streamline i forskellige dybder og fra bunden (udvidet: med rotation om længde- eller tværaksen efter afsæt). Øv at dykke på dybt vand og hold vejret når der svømmes.

Marts - Bevægelse og balance

Fokus: Fremdrift med armene. Flydeøvelser, rotation om akserne.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Fremdrift med armene når der svømmes og dykkes på lavt vand. Flydeøvelser med og uden bælte/redskaber. Rotation om længde- og tværaksen øves. Flydeøvelser skiftevis med bevægelse øves. Øv retningsskifte i vandet.	Kombination af balance og bevægelse: Leg slæbebåd, skub hinanden som en pil, lav en søstjerne på det lave vand, flyd som en bold (udvidet: få bolden til at hoppe i vandet), træstammerulning, balance på en plade, kolbøtter. Øve opretholdelse af balance under fremdrift i cr/rygcrawl. Øv retningsskifte i vandet og ved kanten.	Pladeræs med armene, svøm med pull boy, parsvømming (én er arme, én er ben eller svøm med hinanden i hånden). Øv armtag i bryst og butterfly. Flydeøvelser og balanceøvelser med/uden redskaber - fx skub hinanden som en pil, drej hinanden rundt i overfladen, pladebalance, kolbøttefabrik.

April - Bevægelse og vejrtrækning

Fokus: Fremdrift med benene. Afsæt og glid i og under vandoverfladen.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Crawlben og rygcrawlben øves uden brug af hjælpemidler. Benspark i crawl kombineret med vejrholdning og udånding under vandet. Flyben øves for dem der er klar til det. Øv afsæt med glid fra kanten både i overfladen og under vandet (vejrholdning).	Flyben og crawlben øves i overfladen samt i streamline. Lav dykkerbaner med fokus på vejrholdning og fremdrift med kun benene. Brug evt finner.	Flyben indøves både i stilarten, i streamline og under dykkerlege. Brug gerne finner til dykning på det dybe vand. Brystbenspark øves både på land og i vand.

Maj - Elementskifte og bevægelse

Fokus: Hoppe, springe, trille i vandet. Øve fremdrift med både armtag og benspark.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Der øves at springe, hoppe, kravle, rulle, falde i vandet på forskellige måder fra kant/rullemåtte/stor plade. Svøm efter bolde, lege dyr i vandet, eksperimentér med forskellige måder at komme fremad i vandet + øv rygcrawl (og evt crawl for dem der er klar til det).	Springe fra kant/rullemåtte/stor plade på både dybt og lavt vand. Fx på hovedet, som en blyant, soldat, dyr, på siden, baglæns, lav rullekæde, springe fra/til redskaber (med assistance fra hjælpetræner). Øve fremdrift i rygcrawl og crawl med fokus på kroppens og hovedets position i vandet.	Øv brystarm med crben/brystben. Sammensat crawl med fokus på hovedets placering ved vejrtrækning. Spring/fald på ben og hoved på dybt vand øves.

Juni - Alle fire

Fokus: Opsamling på forårssæsonen: Blandende øvelser der passer til holdets niveau.

Blæksprutter (Begynder)	Hajer (Let øvede)	Spækhuggere (Øvede)
Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder for at kunne komme videre på næste hold?	Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder for at kunne komme videre på næste hold?	Vurder de enkelte børn/hold og planlæg undervisningen ud fra det. Hvilke børn skal have øvet hvilke færdigheder for at kunne komme videre på næste hold?