

Formålet med sæsonplanen

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.

Vi tager forbehold for, at der kan ske ændringer i programmet undervejs i sæsonen.



Teoretisk grundlag for sæsonplanen

Sæsonplanen bygger på to centrale teorier, der begge understøtter barnets tryghed, motoriske udvikling og vandglæde.

Vejrtrækning

Barnet lærer at styre sin vejtrækning 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 overgangen mellem vand og land, på forskellige måder.



1. De 4 grundfærdigheder i vand

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.

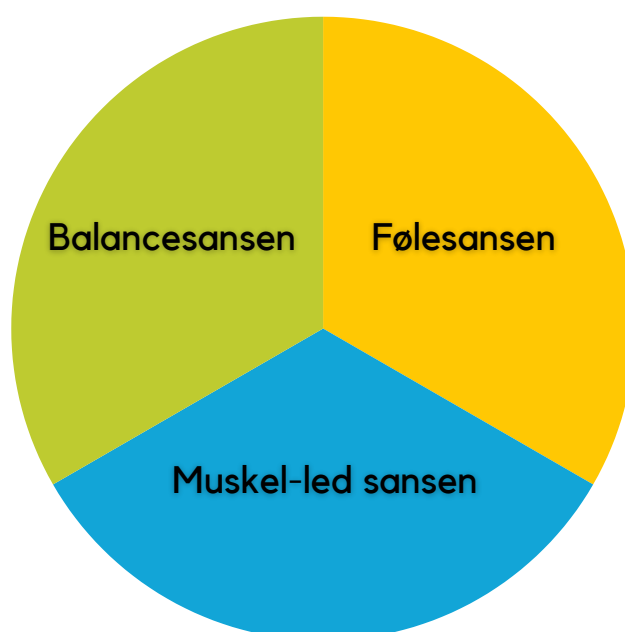
De 4 grundfærdigheder danner grundlaget for al videre svømmeundervisning, og er indarbejdet i øvelser og aktiviteter gennem hele sæsonen.

2. De 3 primære sanser

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.



Sæsonplan forår 2026

Uge Fokus	Rejer 1-2 år 	Søheste 3-4 år 	Sæler 5-6 år 
3 Velkomst	Gennemgang af hygiejneregler, foto- og mobilpolitik Navneleg/sang	Gennemgang af hygiejneregler, foto- og mobilpolitik Navneleg/sang	Gennemgang af hygiejneregler, foto- og mobilpolitik Navneleg/sang
4 Velkomst	Navneleg/sang Introduktion til svømning uden vinger og bælte	Navneleg/sang Introduktion til svømning uden vinger og bælte	Navneleg/sang Introduktion til svømning uden vinger og bælte
5 Fællesskab	Lege/øvelser børnene laver 2 og 2 F.eks. spark, skub, pust fodbolde frem og tilbage	Lege/øvelser der handler om en fælles opgave F.eks. flyt eller byg noget	Lege/øvelser der handler om en fælles opgave evt. i par F.eks. flyt eller byg noget
6 Balance	Balance med aqua- orm F.eks. hente/bringe lege	Balance med lille plade under brystet. F.eks. hajerne efter guldfiskene	Balance med plade F.eks. svømme med, sidde på, stå på, holde over hoved
7 Vejrtrækning	Ansigtet i vandet F.eks. lave fiskeprutter med mund, eller næse	Ansigtet i vandet F.eks. gæt en sang, eller snak under vand	Ansigtet i vandet F.eks. gæt en sang, eller snak under vand eller dykkelege
8	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
9 Bevægelse	Hente/bringe lege F.eks. sortere bolde efter farver	Hente/bringe lege F.eks. med svømmefødder og plade	Hente/bringe lege F.eks. med svømmefødder og plade
10 Elementskifte Land-->Vand	Hop fra land til vand F.eks. hop ud og sig som et dyr	Hop fra land til vand F.eks. hop ud som et dyr	Hop fra land til vand F.eks. hop ud som et dyr eller hop ud og land på..

Sæsonplan forår 2026

Uge Fokus	Rejer 1-2 år 	Søheste 3-4 år 	Sæler 5-6 år 
11 Forhindringsbane	Forhindringsbane tilpasset aldersgruppen F.eks. med hop, kravl på kant, dyk under, kravl over	Forhindringsbane tilpasset aldersgruppen F.eks. med hop, kravl på kant, dyk under, kravl over	Forhindringsbane tilpasset aldersgruppen F.eks. med hop, kravl på kant, dyk under, kravl over
12 Fri leg	Fri leg med legetøj og den lille rulle-marie	Fri leg med legetøj og den lille rulle-marie	Fri leg med legetøj og den lille rulle-marie
13 Fællesskab	Fællesskabslege F.eks. puste små bolde frem og tilbage	Fællesskabslege F.eks. byg i samarbejde et tårn af plader	Fællesskabslege F.eks. byg i samarbejde et tårn af plader
14	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
15 Selvlivredning/ flyd	Flyd på ryggen med lav støtte F.eks. med sangen hajen sover	Flyd på ryggen med og uden støtte F.eks. med sangen hajen sover	Selvlivredning F.eks. lær at redde en fra kanten, lær at træde vande osv.
16 Selvstændighed	Selvstændighed uden forældre Svøm med aqua-orm uden at holde ved voksen	Selvstændighedsøvelser F.eks. raket fra forældrenes lår mod kant	Selvstændighedsøvelser F.eks. hop i vandet og svøm til aqua-orm
17 Stationsleg	Lav 3 stationer og fordel børnene Skift station efter 5 min.	Lav 3 stationer og fordel børnene Skift station efter 5 min	Lav 3 stationer og fordel børnene Skift station efter 5 min

Sæsonplan forår 2026

Uge Fokus	Rejer 1-2 år 	Søheste 3-4 år 	Sæler 5-6 år 
18 Elementskifte Vand->redskab	Øvelser fra vand til redskab F.eks. sangen: der sad 2 katte på et bord	Øvelser fra vand til redskab F.eks. over, over, over redskab eller over, under, over redskab	Øvelser fra vand til redskab F.eks. over, over, over redskab eller over, under, over redskab
19 Balance Kropsbevidsthed	Balance øvelser F.eks. trille, vælte eller lave kolbøtter fra stor plade	Balance øvelser F.eks. trille, vælte eller lave kolbøtter fra stor plade Dreje sidelæns og kolbøtter i vand	Balance øvelser F.eks. trille, vælte eller lave kolbøtter fra stor plade Dreje sidelæns og kolbøtter i vand
20 Bold	Boldlege/øvelse F.eks. kast bolden ind i hulahopringen	Boldlege/øvelser F.eks. del bassin og børn op i to. Det gælder om at få alle bolde over på modstanderens side	Boldlege/øvelser F.eks. del bassin og børn op i to. Det gælder om at få alle bolde over på modstanderens side
21 Vejrtrækning	Vejrtrækning F.eks. hælde vand på eget hovedet	Vejrtrækning F.eks. 10-20-30	Vejrtrækning F.eks. sten, saks, papir under vand
22 Kantøvelser	Øvelser ved kanten F.eks. Kravle selv ved kanten	Øvelser ved kanten F.eks. kravlebane hvor forældre står i vejen	Øvelser ved kanten F.eks. kravlebane hvor forældre står i vejen
23 Mærkesvømning	Valgfrie aktiviteter	Mærkesvømning Aktiviteter baseret på mærke-færdigheder	Mærkesvømning Aktiviteter baseret på mærke-færdigheder
24 Sommerafslutning	Fri leg med legetøj	Fri leg med legetøj Pyjamassvømning	Fri leg med legetøj Pyjamassvømning