

Svømmeopplegg til 17 timer for 3. trinn



Opplegget er beregnet til cirka 45 minutter i vannet ☺.

Regler i bassenget:

- Ikke gå ut i vannet før du får lov av en voksen! Er det ingen voksne til stede, **må** du vente!
- Ikke løp langs kanten!
- Hvordan vi skal vi oppføre oss mot hverandre:
 - Ikke dytte!
 - Ikke holde hverandre under vann!
- Når lærer blåser i fløyta går vi til kanten! Det er viktig, for lyden bærer ikke så bra i svømmehallen.
- Stå stille med ørene over vann når lærer snakker. Plasking i vannet lager forstyrrende lyder, og har du ørene under vann får du ikke med deg beskjeder.
- Husk: Du skal gjøre som læreren sier, men ingen skal tvinge deg til noe! Tør du ikke hoppe, så tør du ikke hoppe ☺, for eksempel. Vi skal ikke kommentere hvis noen ikke vil eller ikke tør.
- De som ikke følger reglene må sitte på kanten i 2 min.

Time	Opplegg	Mål
1	<p>Bli kjent i bassenget Elevene går utover for å bli kjent med bassenget: Hvor langt kan de gå før det stopper seg? Lærer viser hvor dypt det er på det dypeste.</p> <p>Oppvarming/bli kjent ”Jeg gikk meg over sjø og land”: Trampe, hoppe, hinke, bukke (så ansiktet treffer vannet), klappe (så det spruter), dykke...</p> <p>Hodet under vann Koke poteter: forme gryte med armene, ha ansiktet ned i gryta og lage bobler med munnen. Dykkeøvelse to og to sammen: Den ene holder frem X antall fingre under vann, den andre skal prøve å se hvor mange fingre som blir holdt opp under vann.</p> <p>Rytmisk pusting Vannpumpa: To og to sammen holder hverandre i begge hendene og går opp og ned annen hver gang som en vannpumpe. Trekke pusten inn over vann, puste uuut under vann.</p> <p>Flyte To og to sammen, holde hverandre som babyer slik at den ene flyter, slippe mer og mer opp slik at den som blir holdt flyter alene.</p> <p>Til slutt deles klassen i to. De som tør være på dypet blir med dit og hopper med hodet under vann, de andre blir igjen på grunna og prøver å dykke etter ringer.</p> <p>FRILEK! Ganske lang frilek første gang for å se hvordan de er i vannet.</p>	<p>Norges Svømmeforbund har utviklet 20 delmål som inngår i begynneropplæringen:</p> <p>Vannmerket 1. Hodet under vann 2. Rytmisk pusting 3. Hopp – hodet under vann. 4. Flyte på magen. 5. Flyte på ryggen. 6. Rulle fra mage til rygg og tilbake.</p> <p>Pingvin 7. Gli på magen. 8. Gli på ryggen. 9. Gli med crawl benspark på magen. 10. Gli med crawl benspark på ryggen. 11. Gli med crawl benspark på ryggen. 12. Hopp på dypt vann.</p> <p>Selungen</p>

2	<p>Oppvarming 5-10 min. ”Epler og pærer”. Elevene står på stedet, de trenger ikke holde i ring. Synge ”Epler og pærer, de henger på trærne, når de er modne så ramler de ned!” mens de hopper opp og ned. På ordet ”ned” skal de (som tør) under vann. To runder til, en med rompa i bunnen og en med magen i bunnen.</p> <p>Flyting 10-15 min. Slepebåt: Elevene går to og to sammen. Den ene står i vannet og den andre ligger i vannet med armene rundt livet på den som står. Slepebåten starter og tøffer rundt i bassenget.</p> <p>Deretter skal alle elevene flyte på ryggen. De som får flytingen godkjent av en lærer kan gå og hoppe eller dykke i den andre enden av bassenget. De som ikke får det til øver mer på flytingen. Dette må vi få til!</p> <p>Brystbeinspark/froskebeinspark 10-15 min. Lærer viser beinsparkene. Elevene setter seg på kanten og prøver først beinsparkene mens de sitter. Deretter får de utdelt hver sin plate og skal svømme med bare beinspark. Strake armer er viktig!</p> <p>Gli på magen 5 min. Lærer viser at man skal sparke fra i kanten og gliii så langt som mulig uten å bruke armer eller bein. Elevene fordeler seg langs bassengets langsiden og utfører øvelsen.</p> <p>FRILEK resten av tiden!</p>	<p>13. Grunnleggende stup-progresjon. 14. Begynner-crawl armtak. 15. Begynner-armtak på ryggen. 16. Begynnersvømming på magen. 17. Begynnersvømming på ryggen. 18. Skifte retning. 19. Hvile på mage og rygg. 20. Livredning.</p> <p>Norges Svømmeforbunds definisjon på svømmedyktighet er: Stupe uti på dypt vann, svømme 12,5 meter på magen, skifte retning og deretter svømme 2 – 3 meter mot startstedet, stopp og flyt i 30 sek., svøm på ryggen tilbake til utgangspunktet.</p>
3	<p>Oppvarming 5-10 min. Epler og pærer med følgende kroppsdelar i bunnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rompa • Knærne • Nesa • Albuen <p>Brystbeinspark/froskebeinspark 10-15 min. Repetere brystbeinsparkene. Elevene finner hver sin pølse, fordeler seg langs langsiden av bassenget, og svømmer kun med beina til lærer sier stopp.</p> <p>Avslutte med noen lengder med både armer og bein.</p> <p>Karusellen 10 min. Elevene holder i ring. Annenhver elev ligger med beina innover og blir dratt rundt av de andre. Bytte på.</p> <p>Flyting 5-10 min. Kan du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flyte på ryggen? • Flyte på magen? • Som en X? Som en I? Som en Y? • Snu fra mage til rygg? Og tilbake igjen? • Flyte lengst mulig... <p>Frilek 5-10 min.</p>	<p>Dette tilsvarer svømmemerket "Selungen".</p> <p><u>I tillegg skal vi ha:</u></p> <p>Vannpolo: Lære grunnleggende regler innen vannpolo. Spille vannpolo.</p>

4	<p>Oppvarming 5-10 min. Haien kommer!</p> <p>Repetere brystbeinspark 10 min. Lærer viser først, deretter fordeler elevene seg utover langsiden og svømmer frem og tilbake med plate. Etter hvert som teknikken begynner å sitte går vi over til:</p> <p>Beinspark-konkurranse 10-15 min. Del klassen i to lag. Lagene går på hver sin side av langsiden av bassenget. Lagene skal ha cirka 15-20 ringer/leker liggende på sin side av bassenget. På signal skal lagene begynne å svømme brystbeinspark/froskebeinspark med plate over til motstanderens side, hente EN (og bare EN) ring/leke, legge den på plata og svømme den over til egen side og legge den fra seg på kanten (IKKE kaste den langt inn). Dette pågår en gitt tid, f.eks 5 minutter. Når tiden er ute teller man opp hvilket lag som sitter igjen med flest gjenstander. Disse har da vunnet!</p> <p><i>Konkurransen gjentas etter en kort pause, for da er taperne sugne på revansje ☺!</i></p> <p>Konkurransen kan forgå langs kortsiden eller langsiden av bassenget. På kortsiden kan det imidlertid være litt urettferdig for det laget som må hente ringer på dypet, for de er litt vanskeligere å få tak i siden de ikke kan stå der.</p> <p>Note to self: Det er lurt å telle 1-2-1-2 etc. når elevene står der de står etter å ha svømt beinspark, for oftest er de svake nederst på grunna og de sterke øverst på dypet, og da får man automatisk en fin fordeling mellom de sterke og de svake på de to lagene.</p> <p>Dykking 5-10 min. To og to sammen får utdelt en dykkeleke/ring. A lukker øynene mens B kaster leken/ringen, så skal A finne ringen. Dette gjøres annenhver gang. Mål: Dykke ned med hodet først, ikke bare fiske opp leken/ringen med tærne. Husk at det da er lurt å slippe ut litt av luften.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
---	---	--

5	<p>Oppvarming 5-10 min. Hauk og due! Brystarmtak 5 min. Elevene står fremoverbøyd i en halvsirkel mens lærer viser brystarmtak. Elevene gjentar bevegelsene. Sirkel med aktiviteter/Rundløype 15 min.</p>	
<div data-bbox="188 427 608 533"> <p>Gå opp, legge fra seg plata, ta en pølse og hoppe uti med pølsa. Valgfri hopping, hopp gjerne som en klovn ☺.</p> </div> <div data-bbox="715 427 1342 510"> <p>Svømme brystarmtak med pølsa som flytehjelp. Ikke stopp i hjørnet, men fortsatt videre. FOKUS her!</p> </div> <div data-bbox="826 566 1070 672"> <p>Legge fra seg pølsa og svømme vanlig bryst ned til ringene.</p> </div> <div data-bbox="882 719 1430 801"> <p>De som er utrygge på dypet kan svømme tvers over bassenget, eller holde seg på grunna og øve på dykking.</p> </div> <div data-bbox="802 824 1350 943"> <p>Plukke opp tre ringer, fortrinnsvis med hodet først, holde opp ringene og rope HURRA, for så å slippe ringene ned på bunnen igjen.</p> </div> <div data-bbox="403 987 1294 1099"> <p>Svømme gjennom to "synkebøyer" eller rokkeringer med søkke som står i vannet. Note to self: Hvis det blir mye kø her lønner det seg å sette bøylene ved siden av hverandre, for da kan to svømme av gangen.</p> </div> <div data-bbox="316 1122 1038 1861"> <p>Rundløypa gjentas til lærer sier stopp. Elever som ikke har svømming kan hjelpe til med å flytte plater og pølser, hvis ikke må lærer gjøre det selv. Hopping 5-10 min. Elevene fordeler seg langs kanten ut i fra hvor de tør å hoppe. Så spør vi; hvem kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoppe vanlig uti vannet? • Hoppe som en spiker? • Hoppe med armer og bein fra hverandre slik at hodet IKKE kommer under vann? • Hoppe og lande på rumpa (bomba)? • Hoppe som en klovn? • Rulle uti? (Eventuelt bruke plate.) → all denne hoppingen foregår på likt, lærer teller til 3 ☺. <p>Deretter er det fri hopping og stuping frem til frilek, men det skal hoppes, stupes og trikses, ikke noe annet. Noen som tør militærstup?</p> <p>Frilek 5-10 min.</p> </div>		
6	<p>Oppvarming 10 min. <u>Snipp og Snapp:</u> Elevene går sammen to og to og blir enige om hvem som er Snipp og hvem som er Snapp.</p>	

Så stiller parene seg opp på midten av grunna med ansiktene mot hverandre:

Snipp	Snapp
Snipp	Snapp
Snipp	Snapp
Snipp	Snapp
Snipp	Snapp
etc.	

Når lærer roper ”SNAPP!” skal alle Snappene løpe/svømme raskest mulig til kanten uten å bli tatt på av Snipp. Gjenta flere ganger og bytte på å rope Snipp og Snapp. Legge inn en Snupp av og til ☺.

Sirkel med aktiviteter/Rundløype 15 min.

Vi skal ha den samme rundløypa som forrige svømmetime! Fokus på å svømme brystarmtak riktig!

Dykking/Undervannsmatematikk 5 min.

Elevene går under vann mens lærer dunker på noe, helst metall. Nøkler mot trapperekkerket er lurt. Hvor mange ganger ble det dunket? Deretter dunke med litt pause mellom og elevene må plusse sammen: *** kort pause ** = 5. Vi tar 4-5 regnestykker før vi tar neste aktivitet.

Flyting 5 min.

Kan du:

- Flyte på ryggen?
- Flyte på magen?
- Som en X? Som en I? Som en Y?
- Snu fra mage til rygg? Og tilbake igjen?
- Flyte lengst mulig... Ta tiden og se hvem som klarer å flyte i 30 sek.

Frilek 5-10 min.

7

Oppvarming 5-10 min.

Stiv heks! Husk å holde armene i været når du er tatt, ellers synes det ikke at du er tatt.

Hoveddel 30 min.

Elevene deles i 4 grupper, HUSK ditt nr. hele svømmetimen! Rullere etter følgende plan:

Vannpolo høyre side på grunna (lærerstyrt)	Vannpolo venstre side på grunna (lærerstyrt)	Svømme froskebein frem og tilbake midt i bassenget (får instruks, deretter selvgående)	Stuping: grunnleggende stup-progresjon midt i bassenget/dypet (lærerstyrt)
gr. 1	gr. 2	gr. 3	gr. 4
gr. 4	gr. 1	gr. 2	gr. 3
gr. 3	gr. 4	gr. 1	gr. 2
gr. 2	gr. 3	gr. 4	gr. 1

	<p>Forventer ikke at elevene skal huske denne rulleringsplanen. Blåser i fløyta etter ca. 7 min, og roper opp hvilken gruppe som skal hvor.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
8	<p>Oppvarming 5-10 min.</p> <p>Sisten:</p> <p>Man er fri når man flyter. Hvis man blir tatt må man gå opp på land og ta tre klovnehopp uti, så er man fri igjen.</p> <p>Hoveddel; diverse øvelser 30 min.</p> <p>Spyd i vannet/sverdfisk; sende hverandre av gårde:</p> <p>Ligg strakt på magen med ansiktet i vannet og armene strukket frem. Vennen din skal ta tak rundt deg og skyve deg fremover. Gli som et spyd så langt du kan!</p> <p>Når alle har øvd litt stiller vi oss på rekke og ser hvem som kommer lengst ☺!</p> <p>Flyte med kroppen sammenkrøllet som en ball:</p> <p>Stå i bassenget, pust dypt inn, hopp opp og krøll deg sammen til en ball; hold rundt leggene med armene. La kroppen synke, hold pusten og la kroppen flyte opp til overflaten. Flyt så lenge som mulig. Hva skjer om du puster ut litt?</p> <p>Legg deg i vannet og prøv å synke ned til bunnen av bassenget. Får du det til? Hva skjer? Hva skjer om du puster ut litt?</p> <p>Flyte så lenge som mulig; hvem klarer 30 sekunder?</p> <p>Dykke/svømme under vann:</p> <p>To og to sammen: Den ene står med bena fra hverandre, den andre svømmer gjennom. Bytte på.</p> <p>Etter en stund skal to og to par gå sammen slik at 3 elever står på rekke, og én svømmer gjennom beina til alle 3. Husk å slippe uuut luft!</p> <p>Stupe kråke:</p> <p>Hvem klarer å stupe kråke i vannet? Øve på dette.</p> <p>Frilek 10-15 min.</p>	

9	<p>Oppvarming 5-10 min. Snipp og Snapp! (Se time 6) Hoveddel 30 min. Stasjoner, elevene deles i 3 grupper, HUSK ditt nr. hele svømmetimen! Rullere etter følgende plan:</p> <table border="1"> <tr> <td>GRUNNA: Dykking etter gjenstander. Selv-gående. Prøve å ta opp tingene med hendene, ikke med beina.</td><td>MIDTEN: Svømme bryst BARE med armene midt i bassenget. Bruke pølse. Lærerstyrt.</td><td>DYPET: Hoppe i rokkeringer. To og to sammen, den ene holder rokkeringen og trår samtidig vannet (ikke holde i kanten), den andre hopper. Bytte på. (De som ikke tør dette er på grunna og dykker i stedet.)</td></tr> <tr> <td>gr. 1</td><td>gr. 2</td><td>gr. 3</td></tr> <tr> <td>gr. 3</td><td>gr. 1</td><td>gr. 2</td></tr> <tr> <td>gr. 2</td><td>gr. 3</td><td>gr. 1</td></tr> </table> <p>Rullere ca. hvert 9 minutt. Frilek 5-10 min.</p>	GRUNNA: Dykking etter gjenstander. Selv-gående. Prøve å ta opp tingene med hendene, ikke med beina.	MIDTEN: Svømme bryst BARE med armene midt i bassenget. Bruke pølse. Lærerstyrt.	DYPET: Hoppe i rokkeringer. To og to sammen, den ene holder rokkeringen og trår samtidig vannet (ikke holde i kanten), den andre hopper. Bytte på. (De som ikke tør dette er på grunna og dykker i stedet.)	gr. 1	gr. 2	gr. 3	gr. 3	gr. 1	gr. 2	gr. 2	gr. 3	gr. 1	
GRUNNA: Dykking etter gjenstander. Selv-gående. Prøve å ta opp tingene med hendene, ikke med beina.	MIDTEN: Svømme bryst BARE med armene midt i bassenget. Bruke pølse. Lærerstyrt.	DYPET: Hoppe i rokkeringer. To og to sammen, den ene holder rokkeringen og trår samtidig vannet (ikke holde i kanten), den andre hopper. Bytte på. (De som ikke tør dette er på grunna og dykker i stedet.)												
gr. 1	gr. 2	gr. 3												
gr. 3	gr. 1	gr. 2												
gr. 2	gr. 3	gr. 1												
10	<p>Oppvarming 5-10 min. Epler og pærer med følgende kroppsdeler i bunnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magen • Knærne • Ryggen • Begge albuene <p>Introdusere crawlbeinspark 5 min. Lærer viser crawlbeinspark. Elevene holder i kanten med strake armer og prøver.</p> <p>Svømme crawlbeinspark med plate 10 min. Elevene fordeler seg langs langsiden av bassenget og svømmer frem og tilbake med plate. Strake armer!!</p> <p>Svømme crawlbeinspark på ryggen 2-3 min. Ligge på ryggen og komme seg fremover med kun crawlbeinspark. Svømme rolig og puste litt ut også.</p> <p>Krevende beinsparklek 5 min. To elever ligger og holder på hver sin side av <u>et</u> brett på midten av bassenget, armene så strake som mulig. På signal begynner begge samtidig å svømme crawlbeinspark mot hverandre. Klarer noen å få kameraten sin helt over på den andre siden?</p> <p>Frilek 10-15 min.</p>													
11	<p>Oppvarming 5-10 min. Hauk og due over heeele bassenget. De som ikke tør trenger ikke være på dypet, leken fungerer fint likevel.</p> <p>Crawl 10 min Repetere crawlbeinspark.</p>													

	<p>Introdusere crawlarmtak, viser også pusteteknikken. Svømme crawl frem og tilbake til lærer sier stopp. Karusellen 10 min. Elevene holder i ring. Annenhver elev ligger med beina innover og blir dratt rundt av de andre. Bytte på. Dette som oppvarming til: Ryggsømming Vise ryggcrawl. Svømme ryggcrawl frem og tilbake til lærer sier stopp. Pass på å ikke slå hodet i kanten. Hvis tid skal vi også: Flyte 5-10 min. Kan du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flyte på ryggen? • Flyte på magen? • Som en X? I? Y? S? O? T? • Snu fra mage til rygg? Og tilbake igjen? • Flyte lengst mulig... <p>Frilek 5-10 min.</p>	
12	<p>Oppvarming 10 min. Haien kommer! Vannpolo og hopping/stuping, til sammen 25 min. Klassen deles i to (f.eks i gutter og jenter). Gruppe 1: Deles i to lag og spiller vannpolo på grunna. Gruppe 2: Deles inn i grupper etter hva de tør:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hopping på midten av bassenget • Grunnleggende stuping på dypet (sitte på huk og stupe) • Videreføre stupingen <p>Bytte etter ca. 12 minutter (se an hvor lang tid vi har). Frilek 10 min.</p>	
13	<p>Oppvarming 5-10 min. Stiv heks! Husk å holde armene i været når du er tatt, ellers synes det ikke at du er tatt. Videreføring av crawlsømming 10 min. Vise og repetere crawlsømming med pusteteknikk. Elevene svømmer frem og tilbake for å øve seg, fokus på rett teknikk, ikke svømme fort og stresse. Elevene svømmer helt til lærer sier stopp. Minne elevene på at man må trene mange timer for å få til dette (slik at ingen mister motet). Videreføring av ryggcrawl 10 min. Vise og repetere ryggcrawl. Elevene svømmer frem og tilbake for å øve seg. Fokus på rett teknikk. Elevene svømmer helt til lærer sier stopp. Mottak av ball i lufta 10 min. Elevene fordeler seg ut i fra hvor de tør å hoppe, og stiller seg på rekke. Lærer eller annen kaster en ball som eleven skal hive seg etter og prøve å ta i mot i lufta, før han/hun lander i vannet. Hvis det er nok baller</p>	

	tilgjengelig kan elevene jobbe sammen i små grupper, og bytte på å kaste ballen og å fange ballen i svevet ☺. Frilek 5-10 min.	
14	Oppvarming 5-10 min. Sisten: Man er fri når man flyter. Hvis man blir tatt må man gå opp på land og ta tre klovnehopp uti, så er man fri igjen. Hoveddel 30 min. Dykking. Alle utfordrer seg selv til å dykke på stadig dypere vann. Vise dykketeknikk med knekk i hofta. Legge noe tungt på dypet som utfordring til de tøffe ☺. Stuping/hopping Alle utfordrer seg selv her også ☺ Frilek 5-10 min.	
15	Oppvarming 5-10 min. <u>Skal vi ta noen svømmemerker mot slutten? F.eks time 15: Dele bassenget i to med banetau, frilek i den ene delen</u> (ev. øve seg til merket hvis det er noe de strever med), <u>ta merker i den andre delen</u> . De som ikke greier det får da en ny sjanse i time 16. Når er sist vi: <ul style="list-style-type: none"> • Stupte? Time 7, 12 og 14 • Hadde vannpolo? Time 7 og 12. • Dykket? Time 4, 5, 6, 8, 9 og 14 • Hopping? 5, 6, 9, 12 og 14 Skal vi ha elementer av livredning? Forlenget arm, ilandføring og lignende. Hoveddel 30 min. XXX Frilek 5-10 min.	
16	Oppvarming 5-10 min. XXX Hoveddel 30 min. XXX Frilek 5-10 min.	
17	Frilek hele timen siden det er siste gang ☺	

Note to self og ting vi ikke rakk:

- **Sculling** er en måte å **svømme** på der man kun beveger armene i små bevegelser.
- Sisten i forskjellige varianter er gøy (fri når en er under vann, parsisten, rekkesisten, "hest og rytter" sisten, doktorsisten osv.)
- Når det nærmer seg jul: "Så går vi rundt om en enebærbusk" og andre julesanger i vannet
- Mer flyting: Flere elever kan flyte sammen og forme bokstaver eller annet i vannet ☺.