

Friskolen for Hundeleve og omegn,

Læseplan for 4.-5. årgang svømning 2017

Der undervises i:

Hygiejne, sikkerhed og færdsel i svømmehal.

Sikkerhed ved badning fra strand, sø o. lign.

Sikkerhed ved sejlads med småbåde.

Børnene niveaudeles i forhold til deres svømmefærdigheder.

Der arbejdes med:

- Vandtilvænning
- Lege og boldspil
- Bevægelse i vand
- Alm. Svømmearter (brystsvømning, rygsvømning, crawl, og rygcrawl)
- Bjærgning, frigørelsesgreb.
- Udspring fra kant, klodser og vippe
- Dykning på lavt og dybt vand
- Flydning
- Vandtrædning
- Undervandssvømning
- Vejtrækningsteknikker
- Svømning iklædt alm. tøj
- Brug af svømme- og redningsveste.

Der undervises i og demonstreres:

- Førstehjælp (genoplivning, alarmering)
- Redningsposten, materiel og anvendelse

Demonstration af redningsberedskabet (falck).