

Idrætslærernes Forum 2023

Svømning i skolen

Sådan får du blik for, at svømmehallen kan mere end banesvømning og at tryghed i vand opstår på baggrund af kropslige eksperimenter i vand. En workshop om grundfærdighederne i svømning - balance, vejrtrækning, elementskift, bevægelse samt om aktivitetsudvikling med afsæt i grundfærdighederne, krydret med storytelling. Der bliver arbejdet med en legende og inkluderende tilgang til svømmeundervisning samt tilpasning af øvelser og vandaktiviteter, så alle elever kan være med i undervisningen uanset forudsætninger.

Indholdet

Grundfærdighederne

- Balance
- Vejrtrækning
- Elementskift
- Bevægelse



- **Aktivitsudvikling**

- Aktivitsraketten

- Aktivitspyramiden
 - Færdighedskuben
 - Aktivitsrammen

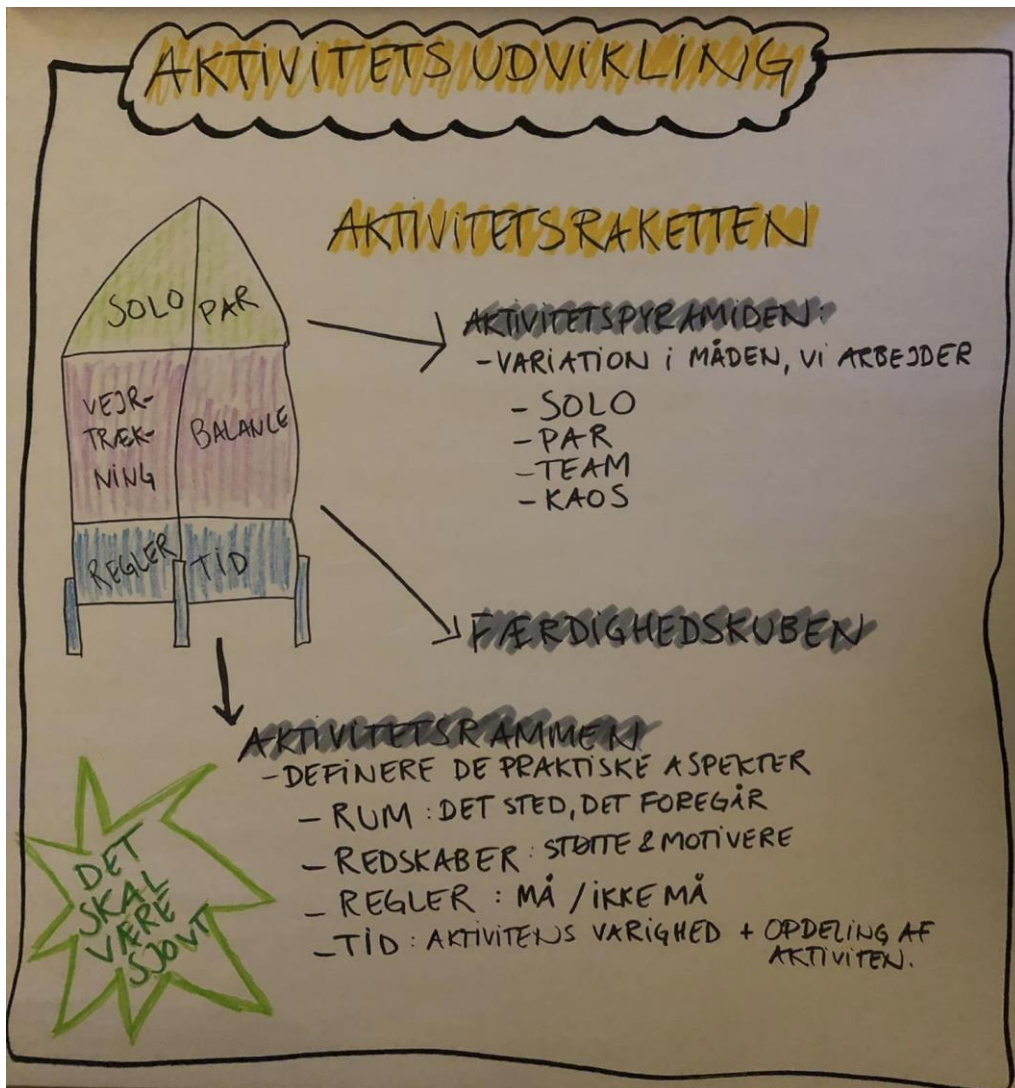
- Storytelling

- Bind det hele sammen med en fortælling på børnenes niveau
 - En tur i Zoo
 - En tur på stranden
 - En tur på hjul
 - Med superheltene på arbejde
 - Osv.

- Progressionstrappen

- Lege

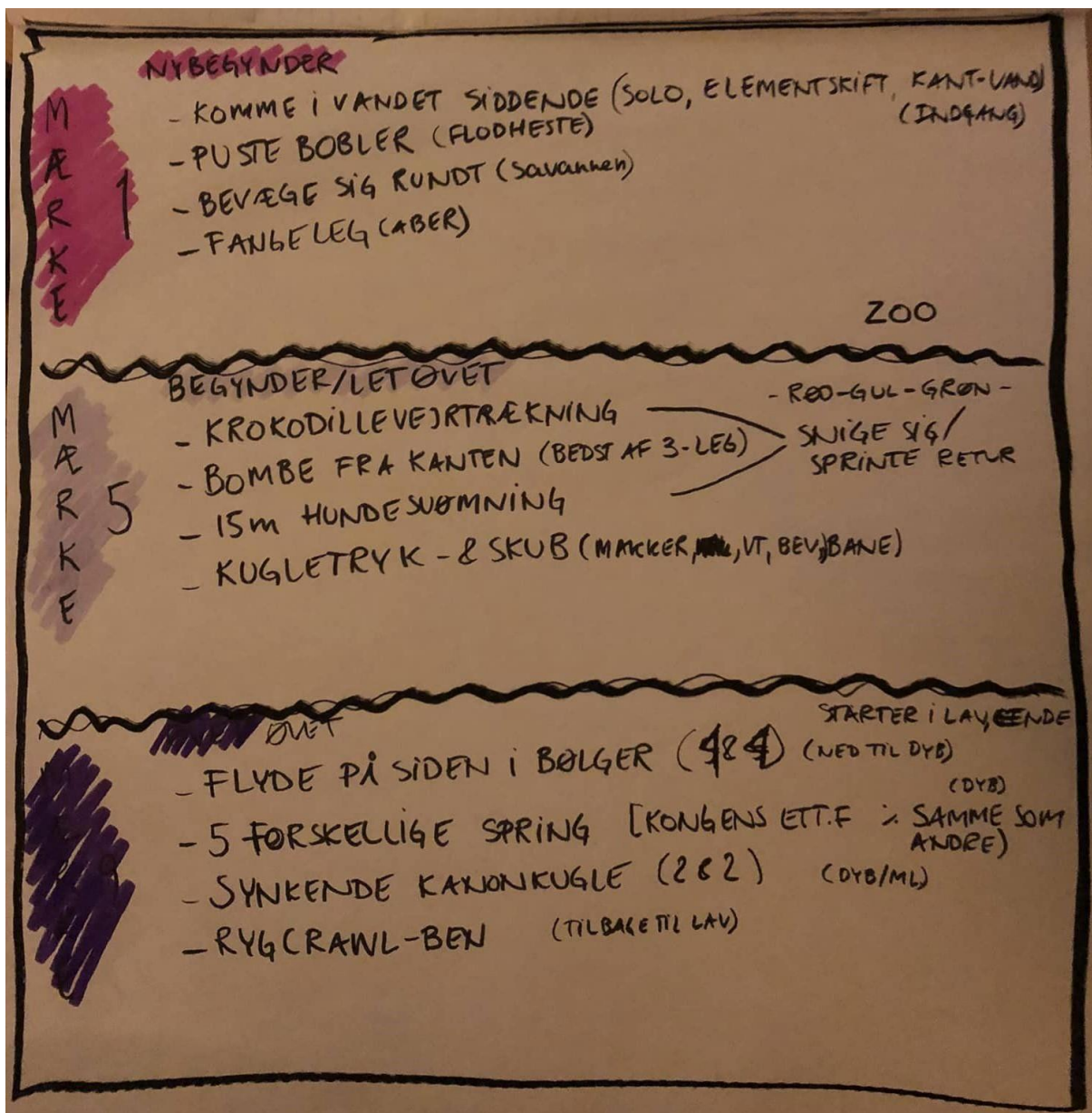
- [Trænerguiden som inspiration](#)



I vand

Øvelser inspireret af DGIs Svømmeskolekoncept, varieret ved brug af redskaberne fra Aktivitetsudvikling.

- Mærke 1 (nybegyndere): <https://minsvommebog.dk/maerke-1/>
- Mærke 5 (begyndere/let øvet): <https://minsvommebog.dk/maerke-5/>
- Mærke 9 (øvet): <https://minsvommebog.dk/maerke-9/>
- Selvredning – alle niveauer



Lege i vandet – nåede vi ikke

Svømmedetektiven – nåede vi ikke

Se mere / Kontakt

DGIs lokale forenings- og svømmekonsulenter kan hjælpe med inspirationskurser, uddannelse af jer og jeres svømmelærer-kolleger.

[Find svømme-medarbejder hér.](#)

DGI kan også bruges til organisering af undervisning, sikkerhedsinput i svømmehallen. Og kan også tilbyde modeller og hjælp til at tage svømningen med ud på stranden i enkelte events eller forløb.

Artikel om samarbejde mellem DGI og Molsskolen om svømning og livredning: [Liv og læring i vandkanten](#)

På workshoppen fik I udleveret:

- Inspirationskursus-katalog
- SjøvtVand i Svømmeskolen