

Sæsonplan Svømmeskolen



Formålet med sæsonplanen

Formålet med sæsonplanen er at have en gennemtænkt plan for sæsonens undervisning af især børn og unge i H2Odense. Alle andre svømmehold i Svømmeskolen vil dog også løbende komme til at inspireres af planen. Planen giver et overblik over de temaer vi følger i løbet af året. Det skal give jer medlemmer en oplevelse af en fælles retning for udvikling i Svømmeskolen, uanset holdtype, niveau og alder.

Leg og glæde i vand

Vi anser det som svømmetrænerens vigtigste opgave at lære børn at svømme hos os - men i mindst lige så høj grad er det deres opgave at gøre det imens de leger i og nyder vandet. Vandet skal være et element der indbyder til sjov, udfordring og læring samt at alle børn skal opnå en tryk omgang med vand.

Børn skal synes det er sjovt at gå til svømning. Derfor vil vores læringsmål for svømmernes udvikling som oftest være forklædt som leg, spas og fællesskabende aktiviteter. Vores ønske er at alle børn og voksne tilegner sig både svømmetekniske- og motoriske færdigheder, samtidig med at de kan se vandet som et sted der indbyder til mere end blot banesvømning. Vi ønsker at give vores medlemmer et grundlag for en livslang glæde ved vand. Og det starter ved at føle sig motiveret til at komme til svømning hver uge.

AquaChamp

Sæsonplanen tager udgangspunkt i AquaChamp konceptet, udarbejdet af Svøm Danmark. Formålet med mærkekonceptet er at synliggøre den enkelte barns udvikling og inspirere instruktørerne til sjove vandaktiviteter, der skaber glæde, læring og tryghed i vand. I AquaChamp-mærkekonceptet er der fokus på udvikling af grundfærdigheder og bevægelser i vandet, der giver barnet kompetencer til at begynde at svømme stilarter og deltage i sjove aktiviteter inden for forskellige svømmedisipliner. AquaChamp benyttes derfor til at understøtte børnenes motivation for læring samt til at anerkende og synliggøre deres udviklingsforløb overfor børnene selv og deres forældre. AquaChamp konceptet har mange forskellige fokuspunkter og vi har udvalgt de mest relevante for os:

Grundfærdigheder - Fællesskab - Livredning - Stilarter

Teorier bag



Cirkelmanden

Når en ny svømmefærdighed skal indlæres eller en svømmers teknik skal analyseres, så arbejder vi ud fra "Cirkelmanden".

Dette sikrer at svømmerne øver det grundlæggende af bevægeapparatet først, og får et solidt forarbejde til senere at kunne arbejde mere detaljeorienteret/ydre dele af kroppen.

Når vi bruger cirkelmanden, starter vi med at arbejde med bevægelser i den inderste grønne cirkel og arbejder os derefter ud i den gule og til sidst den røde cirkel:

Inderste : hoved, skulder og hofter.

Midterste : knæled og albuer.

Yderste : hænder og fødder/catch

I svømmeskolen arbejder vi primært i den grønne cirkel.



Grundfærdigheder

Grundfærdighederne udgør fundamentet for alle aktiviteter i vand, samt fundamentet for at kunne begå sig sikkert i vand. Dette udgangspunkt har H2Odense taget til os, og arbejder aktivt med grundfærdighederne på alle hold. Grundfærdighederne inddeles i fire:

Balance • Vejtrækning • Bevægelse • Elementskifte

Når vi arbejder med aktiviteter i vand, vil det altid have sit afsæt i grundfærdighederne, da der altid vil være én eller flere grundfærdigheder til stede i aktiviteterne. Derfor bliver man aldrig færdig med at udvikle grundfærdigheder - dygtiggørelsen af dem medvirker til bedre vandtilvænning og generelle færdigheder i vandet.

Mærker og diplomer

Ved afslutningen af halvårssæsonerne vil følgende holdtyper få udleveret mærker og diplomer:

Gruppe 1 - mærker Plask og Leg op + Børn Begynder	Gruppe 2 - mærker Børn Begynder Dybt + Børn Let Øvede	Gruppe 3 - mærker Børn Øvede 1 + Børn Øvede 2 + Ambitionsholdet + Ungdomsholdet
Grundfærdigheder Sæl (Jul) 	Grundfærdigheder Blæksprutte (Jul) 	Grundfærdigheder Haj (Jul) 
Livredning Pingvin (Sommer) 	Livredning 1 (Sommer) 	Livredning 2 (Sommer) 

Sæsonplanen

efteråret

Uge og Tema	Plask og Leg Børn Begynder Lavt Vand	Børn Begynder Dybt Vand Børn Let Øvede	Børn Øvede 1 - Børn Øvede 2 Ungdomsholdet Ambitionsholdet
34 Velkomst	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet
35 Velkomst	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet
36 Grundfærdigheder	Kropssposition og Vandtilvæning	Vejrtrækning	Kropssposition og Balance i vand
37 Grundfærdigheder	Kropssposition, Bevægelse og Balance	Kropssposition og vejrtrækning	Kropssposition, Start på ben og Bevægelse
38 Grundfærdigheder	Plaskeben (fra hoften)	Kropssposition og Bevægelse	Kropssposition, Bevægelse og Rotation til vejrtrækning
39 Crawl	Benspark og Vejrtrækning (udånding)	Ben (fra hoften) og Raketter	Rotationer til vejrtrækning
40 Crawl	Benspark og Hovedet i vand	Ben på siden	Elementskifte
41 Crawl	Sammensat crawl	Bevægelse og Rotationer	Sammensat crawl

42 FRI	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE
--------	---------------	---------------	---------------

43 Fællesskab	Velkommen tilbage fra ferie	Velkommen tilbage fra ferien	Velkommen tilbage fra ferie
44 Rygcrawl	Kropsposition på ryg	Kropsposition på ryg	Kropsposition og rygcrawl ben
45 Rygcrawl	Flyde på ryg og Kropsposition	Ben på ryg	Benspark med rotation og Rygcrawl vending
46 Rygcrawl	Plaskeben på ryg og Prøve arme	Ben på ryg og Kropsposition	Sammensat rygcrawl
47 Ekstra tid	Ekstra time til at øve noget særligt/gentagelser	Ekstra time til at øve noget særligt/gentagelser	Hvad mangler vi at øve ?
48 Fællesskab	Fællesskabslege med fokus på inkluderende aktiviteter	Fællesskabslege med fokus på inkluderende aktiviteter	Fællesskabslege med fokus på inkluderende aktiviteter
49 Mærker	Her laves mærket i praksis + uddeling af mærke/diplom	Her laves mærket i praksis + uddeling af mærke/diplom	Her laves mærket i praksis + uddeling af mærke/diplom
50 Jul	Julelege og afslutning af sæson	Julelege og afslutning af sæson	Julelege og afslutning af sæson