

## **Plask og leg med forældre**

### **Forudsætninger:**

Børn uden nogen færdigheder inden for svømning - udover måske babysvømning. Forældrene er med i vandet, som støtte til børnene.

### **Formål:**

Det overordnede formål med plask og leg er tilvænning til vandet. Der arbejdes med generelle svømmefærdigheder for at udvide kendskabet og trygheden ved vandet.

### **Sæsonens læringsmål:**

- Elementskifteprøve
- At hoppe fra kanten i vandet uden hjælp
- Det handler om at lære, at vandet ikke er farligt og at komme i fra kanten, der arbejdes med rul fra plade/kant, kravle i vandet inden selve hoppet laves.
- Vejtrækningsprøve
- At kunne dykke hele kroppen under vand
- Gør det sjovt for barnet at få ansigtet under vand, metoder til at komme til det endelige mål kan være plaske lege, svømme gennem en hulahopring etc.
- Balanceprøve
- Flyde på mave og ryg med eller uden bælte
- Må gerne gøres med bælte eller to bæltter – vinger er FORBUDT!!!
- Selvredningsprøve
- Hoppe i vandet, flyde på ryggen i 10 sekunder og selv svømme ind til kanten.

### **Vejledende:**

**Svømmetid:** 45 minutter

**Bassintype:** varmtvandsbassinet.

**Instruktørbesætning:** 1 instruktør + en hjælpeinstruktør

**Aldersgruppe:** 2-5 år.