

Dag 1

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på kanten og leke med vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på kanten og plasker forsiktig med beine		Kan prøve å sprute på hverandre og seg selv dersom de synes det er ok
Gå, løpe og hinke i vannet	Bli trygg i vannet	Elevene får bevege seg i vannet etter ferdighetsnivå – gå rolig, løpe eller hinke		Prøve å ha hendene under vann og kjenn på motstanden, bruk armene til å komme fremover
Vann i øyne og ansikt	Bli trygg i vannet	«nå har vi nettopp stått opp og nå må vi vaske oss» Elevene vasker seg i ansiktet, håret og ørene		Prøve å sprute vann i ansiktet og bruke øyelokkene som «vindusviskere»
Roterom	Bli trygg i vannet	Spre flytegjensstander rundt i bassenget, elevene skal bevege seg rundt uten å være nær de		
Epler og pærer	Bli trygg i vannet/dykke	Elevene står i ring og dykker/setter seg på bunn på 1-2-3		Sang: «Epler og pærer vokser på trærne. Og når de blir modne så faller de ned (1 – 2 – 3!)»
Fri lek	Bli trygg i vannet	Elevene får leke fritt		

Dag 2

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på kanten og sprute med beina	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på kanten og spruter med beina nedi vannet		Vanskeligere: hold med strake armer i kanten og sparke med beina
Gå, løpe og hinke i vannet	Bli trygg i vannet	Elevene får bevege seg i vannet etter ferdighetsnivå – gå rolig, løpe eller hinke		Prøve å ha hendene under vann og kjenn på motstanden, bruk armene til å komme fremover
Epler og pærer	Bli trygg i vannet/dykke	Elevene står i ring og dykker/setter seg på bunn på 1-2-3		Sang: «Epler og pærer vokser på trærne. Og når de blir modne så faller de ned (1 – 2 – 3!)»
Koke poteter	Blåse bobler/få vann i nese og munn	Elevene står tett sammen og «koker poteter» ved å blåse bobler i vannet med nese og munn		
Koke poteter med dykk	Dykking	«Koke poteter» samtidig som man dykker under vann med hele hodet		Ørene under vannet
Rødt lys	Bli trygg i vannet	En er trafikklys, de andre går mot trafikklyset og stopper på rødt lys (når trafikklyset snur seg)		Førstemann over. Blir man sett bevegende må man starte på nytt.

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet
Frakte flytende gjenstand	Bli trygg i vannet	Hver elev får en flyte-gjenstand som de skal frakte over til andre siden uten å være nær den		
Koke poteter med dykk	Dykking	«Koke poteter» samtidig som man dykker under vann med hele hodet		Ørene under vannet
Flyte som en ball	Bli trygg i vannet	Fyll lungene med luft og flyt som en ball		Hva skjer dersom du puster ut all luften i lungene?
Løpe i vannet	Bli trygg i vannet	Første mann over til andre siden		Bruke armene til å komme seg fortere frem
Flyte som en ball og til pil	Bli trygg i vannet	Liggen som en ball i vannet og flyte – rette seg ut til en pil		Se ned i bunnen

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten	Bli trygg i vannet/hoppe	Elevene får lov til å hoppe som de vil ned i vannet – prøv å få hodet under vannet		Kan du hoppe baklengs?
Løfte brett	Dykking	Elevene dykker under et svømmebrett og reiser seg opp mens han/hun prøver å balansere brettet på hodet		
«Hode, skulder, kne og tå»	Dykking	Dykke under vann for å ta på kne og tå - synge fortere og fortere		
Flyte som en ball	Flyte	Fyll lungene med luft og flyt som en ball		Hva skjer dersom du puster ut all luften i lungene?
Flyte som en ball og til pil	Flyte	Liggen som en ball in vannet og flyte – rette seg ut til en pil		Se ned i bunnen
Løpe i vannet	Bli trygg i vannet	De løper så fort de kan over til andre siden. De kan hinke, hoppe, løpe baklengs, leke dyr (frosk etc.)		Stafett?
Flyte som en pil	Flyte	Flyt som en pil – vær så rett du kan i vannet med hodet ned og se mot bunn. Armene inntil ørene		

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hermegåsa	Bli trygg i vannet	En og en elev bestemmer hva de andre elevene skal gjøre		
«Hode, skulder, kne og tå»	Dykking	Dykke under vann for å ta på kne og tå - synge fortere og fortere		
Flyte som en pil	Flyte	Flyt som en pil så rett du kan i vannet med hodet ned og se mot bunn. Armene inntil ørene		Prøv å snur over til rygg
Fader Jakob	Flyte	Lag en sirkel i vannet ved å holde hverandre i skulderen/hendene. Annenhver elev ligger og flyter på ryggen og reiser seg opp på «hører du ei klokke» - Bytt roller		Ringene kan bevege seg rundt for ekstra utfordring
Flyte som en pil med fraspark	Flyte/fremdrift	Spark fra kanten og flyt som en pil så langt du kan		
Øve på hopp fra kanten	Hopp/dykking	Hoppe fra kanten og få hodet under vannet		Kan hoppe gjennom rokkeringer/hente ting på bunnen/hoppe sammen/baklengs