



Plask & Leg 3-5 år

Beskrivelse og Forudsætninger:

Plask & Leg er for børn på 3-5 år, der kan klare sig i vandet uden en voksen. Holdtypen foregår i vand der er 26-30°C varmt (alt efter hal).

På Plask & Leg lærer børnene om de 4 grundfærdigheder: Vejrtrækning, Balance, Fremdrift og Elementskift, med det formål at gøre børnene fortrolige med vandet. Indlæringen af grundfærdighederne sker gennem legeaktiviteter, og børnene lærer, at det er sjovt og trygt at bevæge sig i vandet.

Der er ingen forudsætninger eller krav til færdigheder, for at starte på denne holdtype. Træneren sørger for at vurdere, om Plask & Leg er det rette niveau, eller om man med fordel kan vælge et andet niveau.

På holdet bruger vi aktive opdriftsmidler (dvs. dem man skal gøre noget aktivt for at få gavn af, som fx at holde fast i dem) i form af fx aquaorme, plader, mm.

Vi bruger ikke badevinger! Derudover foretrækker vi, at der ikke bruges bæltter. På den måde lærer børnene bedre at færdes sikkert i vand på egen hånd, og de slipper for at skulle aflære de vaner de har fået ved brug af vinger/bæltter.

Forældre skal følge klubbens forælder-politik: <https://www.h2odense.dk/om-h2odense/regler-i-svømmehallen>

Målsætninger:

På Plask & Leg lærer man om de 4 grundfærdigheder: Vejrtrækning, Balance, Fremdrift og Elementskift. Børnene introduceres til de 4 grundfærdigheder gennem aktiviteter og lege.

- Lære om regler i svømmehallen.
- Sidde på kanten og hoppe/glide i vandet.
- At kunne tåle sprøjt.
- Puste bobler.
- At slippe bunden med fødderne mens der holdes på noget.
- At skabe fremdrift.
- At blive vandt til at færdes i vand.
- At turde lege og derved at få en god oplevelse i vandet.
- At deltage på et hold og modtage besked fra træneren.