



|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Faget                                          | Svømning<br>Fysisk aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Uddannelses år                                 | Skoleåret 2025 – 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Antal timer                                    | 1 time og 20min, 37 mandage på et skoleår – årligt 49 timer og 20 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning | Fagets formål er at varetage STU-lovens §6 stk. 2, hvor den unge får mulighed for at udvikle sig personligt og mulighed for at deltage selvstændigt og aktivt i samfundslivet, ved at tilbyde de unge forskellige fysiske aktiviteter, som kan styrke deres sundhed og trivsel.<br>Gennem fysiske aktiviteter, fremmes desuden den unges evne til at indgå i sociale sammenhænge, samt det muliggøres, at den unge får et selvstændigt og aktivt fritidsliv.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Fagets mål                                     | <u>Svømning:</u><br>At den unge er fysisk aktiv.<br>At den unge opnår sansemotorisk stimulation.<br>Lære den unge at sikre sig selv i vand.<br>Give den unge viden om svømme- og flydeteknikker.<br>Give den unge viden om regler for sikker adfærd i vand.<br>Den unge opnår viden om bjærgnings- og livredningsteknikker<br>Styrke den unges forståelse for vigtigheden af den personlige hygiejne. Man går i bad efter man har været aktiv, bruger idrætstøj og husker at vaske tøjet efter brug.<br><br><u>Fysisk aktivitet:</u><br>Sikre at de unge får bevægelse ind i hverdagen.<br>De unge trænes i vedholdenhed.<br>Udvikle den unges forståelse for egen krop, og hvilken betydning bevægelse har for mental velvære såvel som fysisk velvære. |
| Fagets målgruppe                               | De unge vælger mellem svømning og fysisk aktivitet.<br>For nye unge på STU er svømning obligatorisk fra sommerferien og frem til efterårsferien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Fagets indhold                                 | <u>Svømning:</u><br>Vi starter med 10 minutters opvarmning, derefter planlagt aktivitet i 30 minutter (fx stafet, boldspil, diverse konkurrencer) og til sidst 5 minutters afslapning i det varme bassin, hvor der er fokus på at flyde i vandet, og lytte til afslappende musik.<br>De unge, der ønsker det, har individuel svømmeundervisning, når det er muligt.<br>Ca. en gang om måneden planlægger unge fra Idé-holdet svømmeundervisningen.<br><br><u>Fysisk aktivitet:</u><br>Den unge kan vælge mellem at løbe, gå eller cykle en fast rute på 5km.<br>Når der tid eller overskud efter endt aktivitet, sidder de unge i fællesrummet og er sociale om at spille spil.                                                                          |
| Arbejdsformer                                  | <u>Svømning:</u><br>Der er fokus på tilvænning og tryghed i vand. Vi har mange unge, som synes det er grænseoverskridende at begå sig en svømmehal. Derfor er der stor fokus på at skabe et rum, hvor alle føler sig trygge. Vi har fokus på, at det skal være sjovt. Vi har vores egne livreddere med, og der er undervisere i vandet. Det betyder, at de unge vil kun være sammen med mennesker, de kender i forvejen. Vi har svømmehallen for os selv, så der ikke kommer forstyrrelser.<br><br><u>Fysisk aktivitet:</u>                                                                                                                                                                                                                              |



|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Den unge kan vælge mellem at løbe, gå eller cykle en fast rute på 5km.<br>Er der tid i overskud skal de unge gå sammen i små grupper og spille spil i fællesrummet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Samarbejde                                                                                                                                                                                  | Ølgod svømmehal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Den unges forventede læringsudbytte: <ul style="list-style-type: none"><li>- Personlige kompetencer</li><li>- Sociale kompetencer</li><li>- Faglige kompetencer</li><li>- Praktik</li></ul> | <p><b>Personlige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan sikre sig selv i vand.</li><li>- Den unge bliver tryk ved at være i vand.</li><li>- Den unge kan mestre svømme- og flydeteknikker.</li><li>- Den unge ved, hvad sikker adfærd i en svømmehal er.</li><li>- Den unge kan overholde regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li><li>- Den unge overholder fairplay.</li><li>- Den unges bevægelsesfrihed og motoriske udvikling styrkes.</li><li>- Den unge er vedholdende i en aktivitet, selvom det er hårdt.</li><li>- Den unge kan opretholde god personlig hygiejne – har idrætstøj med og går i bad efter fysisk aktivitet.</li></ul> <p><b>Sociale kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan samarbejde.</li><li>- Den unge kan udvise hensyn og tolerance til andre – især dem som ikke er på samme niveau.</li><li>- Den unge kan både tabe og vinde og efterfølgende samtale i en ordentlig tone.</li></ul> <p><b>Faglige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kender til korrekt brug af de forskellige maskiner i fitness.</li><li>- Den unge forstår formålet med opvarmning.</li><li>- Den unge ved at fysisk aktivitet kan give ømme muskler, og at det ikke er farligt.</li><li>- Den unge kender til betydningen af fysisk aktivitet for sundhed og trivsel.</li></ul> <p><b>Praktiske kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge møder til undervisning, til tiden.</li><li>- Den unge er mødestabil.</li></ul> <p>Der forventes ikke, at alle unge har mulighed for at tilegne sig alle kompetencer. Der udarbejdes derfor individuelle ressourcepapirer.</p> |
| Dokumentation af den unges udbytte                                                                                                                                                          | <p>Da alle fagene er praktiske, opleves den unges udbytte ved at være aktiv deltagende i aktiviteterne.</p> <p>Hvis den unge har mål i forløbsplanen ift. svømning eller fysisk aktivitet, dokumenteres den unges læring og udvikling i notater unges dokument for udbytte af STU. Det er underviserne på holdet, som evaluerer og dokumentere den unges læring.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dato for fagplan                                                                                                                                                                            | August 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |