

SEIZOEN 17

SWIM 2024-2025

"NATTE GYMLES"

(bewegingsonderwijs in het water)

LES 1

groep 5 t/m 8

THEMA: zwemmen als race

KIJK WAT IK AL KAN

Hengelo Sport SWIM 2024-2025		9 september t/m 5 oktober		Sportbad	
LES 1 (17)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	5 x breedtelijn, band, loopmat		
THEMA	Zwemmen als race		2x glijbaan, 6x waterlelie		
DOELSTELLING	niveau bepalen met basisoefeningen van diploma A/B/C voorbereiden en herhalen voor A/B/C diploma		8x mat groot, 24x mat klein 50x bodyboard, I-Beam		

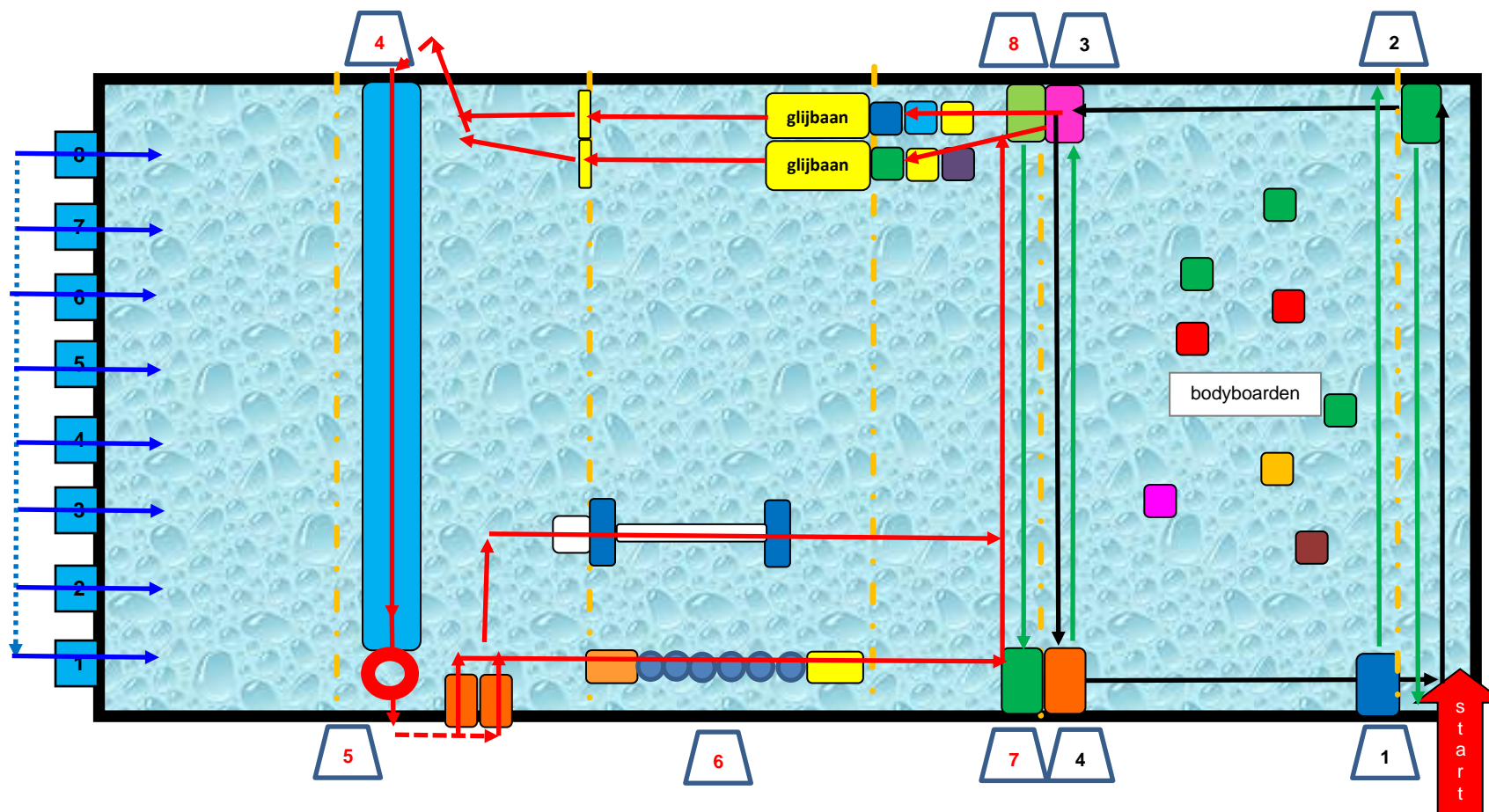
Van 5 augustus t/m 16 september organiseert Hengelo Sport deze SWIM les voor alle groepen 7&8.

Ronde 1 → van 1 naar 2 naar 3 naar 4 naar 1 (nette schoolslag)

Ronde 2 → van 3 naar 4 naar 5 naar 5 naar 6 naar 7 naar 8 naar 4 (gebruik alle slagen)

Ronde 3 → in groepen kunstjes van de kant en het startblok

Ronde 4 → met een bodyboard buikschuiven over de mat en door naar de overkant



LES 1 groep 5 t/m 8 (seizoen 17) PROGRAMMA Zwemmen als RACE

DOELSTELLING: Kinderen kennis laten maken met het Sportbad, aftasten van de zwemvaardigheid van de groep. In kaart brengen van de bijzonderheden. Leren / verbeteren duiken

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	informatie	informatie les 1
2	05-20	de zwemrondjes ZWART en ROOD 1x "ondiep" 2x diep	ontdekken van de zwemhal, tweetal beginnen bij start Over en onder alle hindernissen. Ieder kind mag zijn kunsten laten zien, maak je eigen les
3	20-30	Doe eens gek Springen en duiken	Springen en duiken van de lage rand Springen en duiken van de hoge rand Springen en duiken van de startblokken
4	30-40	Bodyboarden	Alle kinderen krijgen een bodyboard en mogen buikschuiven over de matten links heen rechts terug
5	40-50	Spelen	Kinderen mogen gebruik maken van alle materialen die in het bad gegooid worden. Bodyboard, matten, banden

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

**niets moet, alles mag, we gaan het
gewoon proberen**

LES 1 groep 5 t/m 8 (seizoen 17) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN:

SCHOOL en GROEP:

SCHOOLDOCENTEN:

**TOTAAL
AANTAL KINDEREN
AANWEZIG**

..

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-05	informatie	
2	05-20	de zwemrondjes 1x "ondiep" 2x diep	
3	20-30	Springen en duiken	
4	30-40	Bodyboarden	
5	40-50	Spelen	

voldeed de les aan de doelstelling?	J/NEE	Opmerking: Tips:	totaal cijfer (tussen 1 en 10)

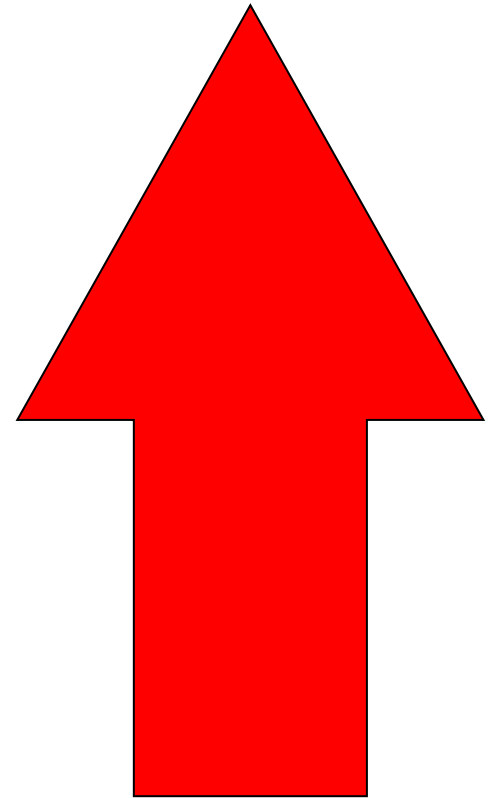


START

SPRINGEN

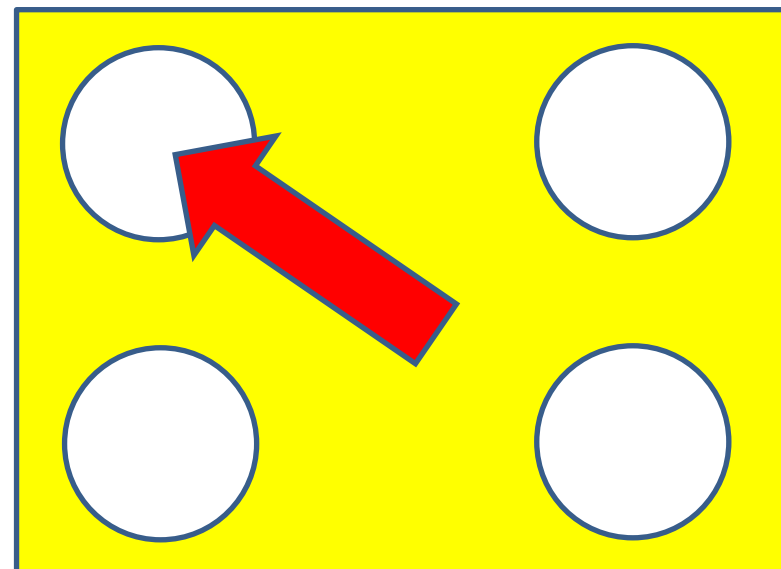
DAARNA

SCHOOLSLAG



NIETS MOET (BIJNA) ALLES MAG

**KUN JIJ DOOR
HET EEN GAT?**



**eerst ademen
en dan proberen !**





SCHOOLSLAG



schoolslag



DURF JIJ AL VAN

EEN STARTBLOK

TE SPRINGEN

OF TE DUIKEN?



Doe eens gek



en weer lekker door zwemmen

HIER!!!!



OP DE KANT

KLIMMEN

MAAK EEN KOPROL OP DE MAT



**kin op je borst
en draaien maar !**

WIL JIJ EVEN ZWAAIEN?



met twee handen



en draai een rondje

OVER DE LOOPMAT



RENNEN

gevallen? jammer!

dan verder zwemmen



EN DOOR



EN DOOR