

# SEIZOEN 17

*SWIM 2024-2025*

## "NATTE GYMLES"

*(bewegingsonderwijs in het water)*

# LES 1

*groep 3 en 4*

**THEMA: zwemmen als race**

**KIJK WAT IK AL KAN**

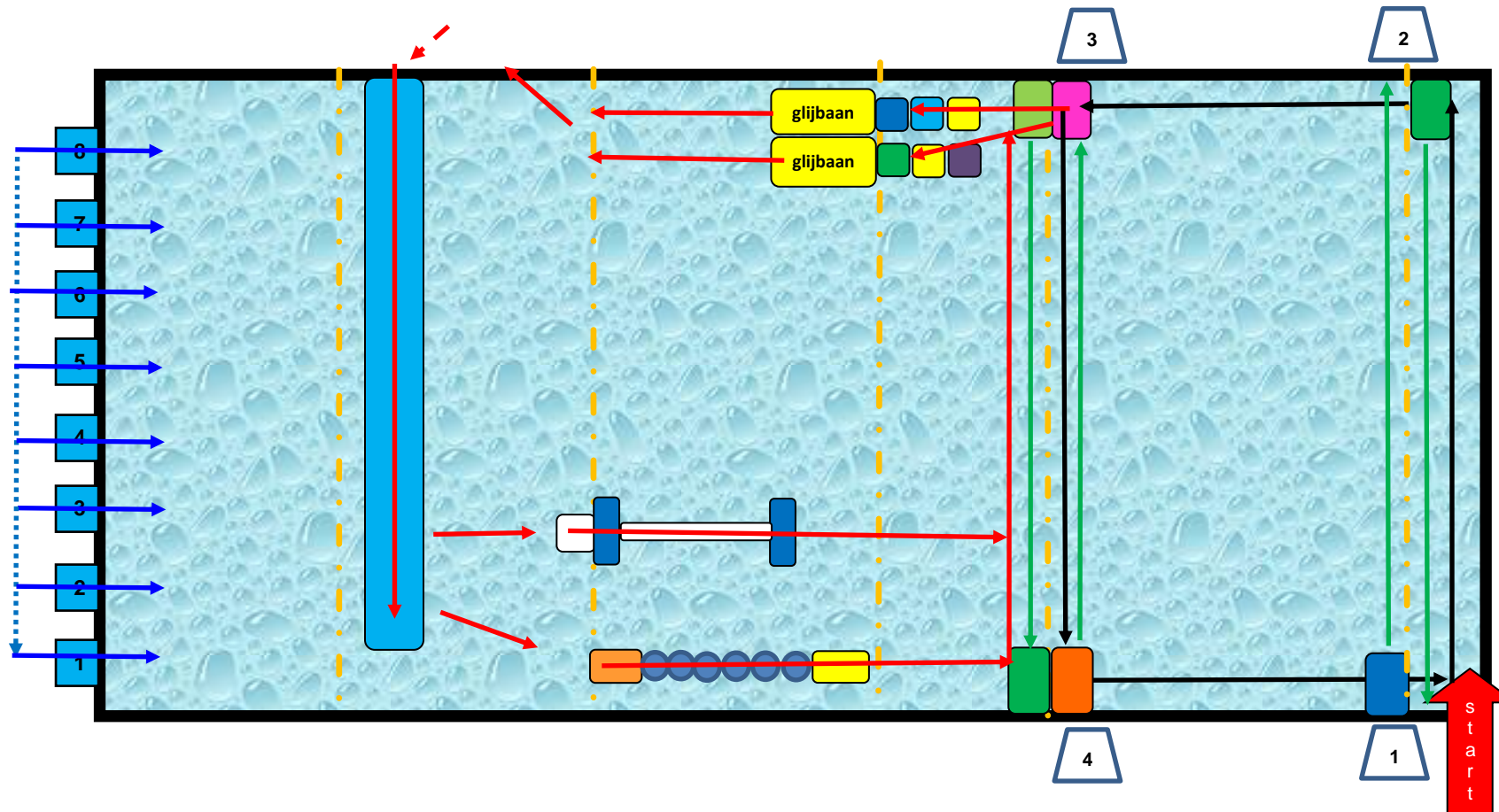
Hengelo Sport SWIM 2024-2025		9 september t/m 5 oktober	Sportbad
LES 1 (17)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	5 x breedtelijn, loopmat
THEMA	Zwemmen als race		2x glijbaan, 6x waterlelie
DOELSTELLING	niveau bepalen met basisoefeningen van diploma A/B/C voorbereiden en herhalen voor A/B/C diploma		8x mat groot,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



## LES 1 groep 3 en 4 (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 van het springen van de lage/hoge/startblok.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-10	Informatie	Informatie les 1 + controle zwemdiploma's
2	10-25	de zwemrondjes ZWART en ROOD 1x "ondiep" 1x diep	Ontdekken van de zwemhal, tweetal begint bij start Over alle hindernissen. Ieder kind mag zijn kunsten laten zien, maak je eigen les.
3	25-40	Doe eens gek Springen	Springen van de hoge rand Springen van de startblokken
4	40-50	Spelen	De kinderen mogen nog even vrij spelen in het ondiepe gedeelte.

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

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

# LES 1 groep 3 en 4 (seizoen 17) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOLDOCENTEN: .....

TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG

..

nr	tijd	wat doen we	Opmerking
1	00-10	Informatie	
2	10-25	de zwemrondjes ZWART en ROOD 1x "ondiep" 1x diep	
3	25-40	Doe eens gek Springen en duiken	
4	40-50	Spelen	

<p><b>voldeed de les aan de doelstelling?</b></p> <p style="text-align: center;">..</p>	<p><b>J/NEE</b></p> <p style="text-align: center;">..</p>	<p><b>Opmerking:</b></p> <p><b>Tips:</b> .....</p>	<p><b>totaal cijfer (tussen 1 en 10)</b></p> <p style="text-align: center;">...</p>
---	---	--	---

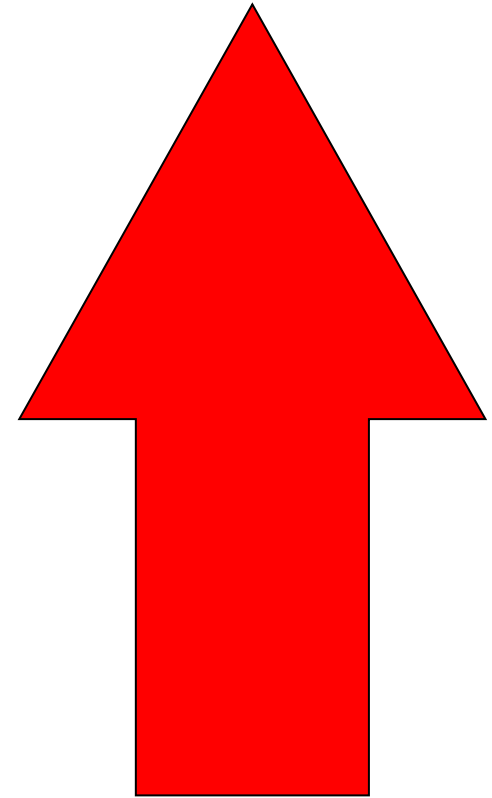


# START

## SPRINGEN

## DAARNA

## SCHOOLSLAG



**NIETS MOET (BIJNA) ALLES MAG**

# SCHOOLSLAG



*schoolslag*



**DURF JIJ AL VAN**



**EEN STARTBLOK**

**TE SPRINGEN?**



**Doe eens gek**



**en weer lekker door zwemmen**





***HIER!!!!***

***OP DE KANT***

***KLIMMEN***

**WIL JIJ EVEN ZWAAIEN?**



**met twee handen**



***en draai een rondje***

# OVER DE LOOPMAT



## RENNEN

gevallen? jammer!

dan verder zwemmen



**EN DOOR**

