

# SEIZOEN 17

# *SWIM 2024-2025*

## **"NATTE GYMLES"**

***(bewegingsonderwijs in het water)***

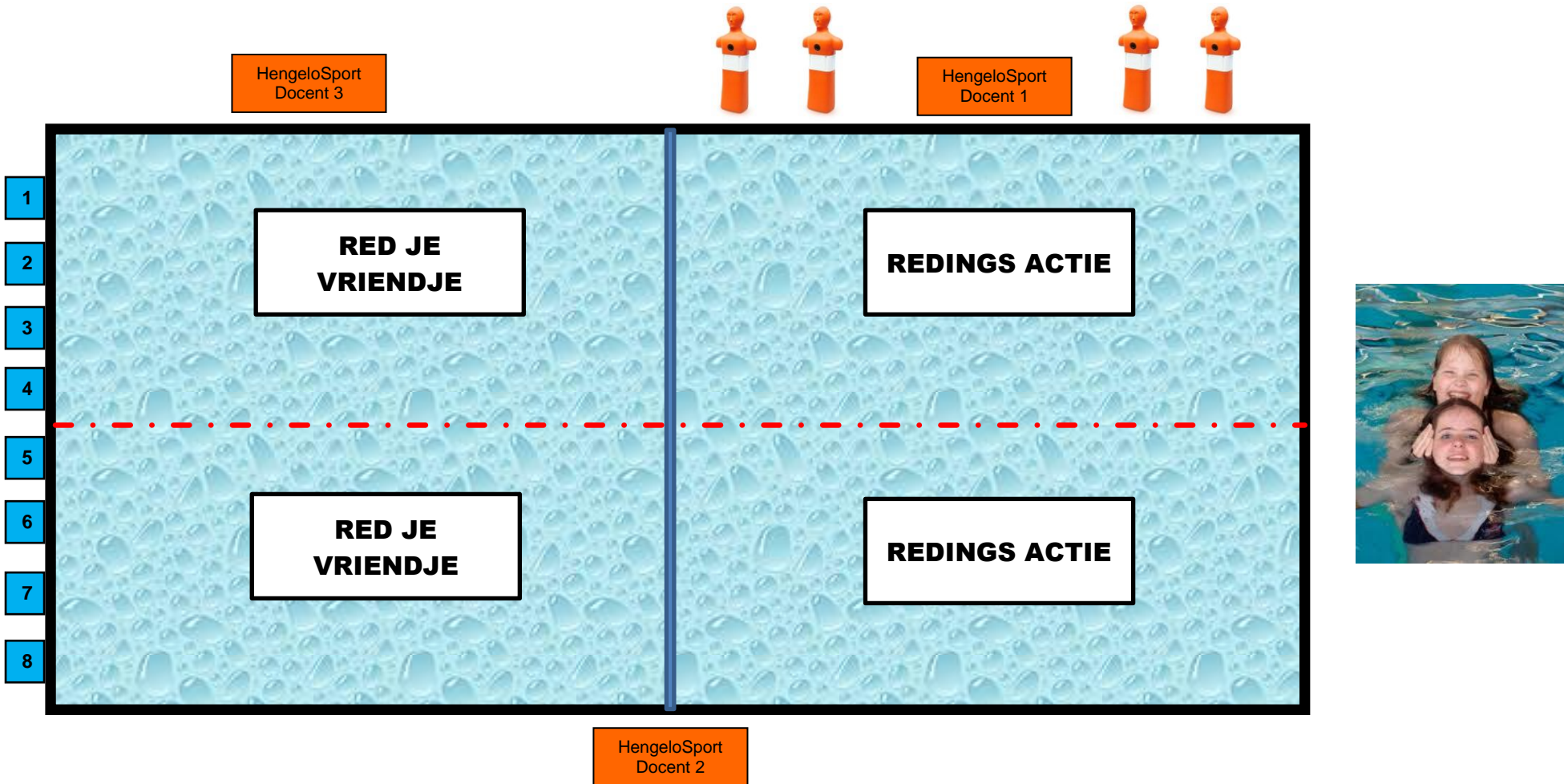
# LES 3

***groep 5 en 6***

# THEMA: zwemmen als survival

<b>Hengelo Sport SWIM 2024-2025</b>		<b>9 december t/m 10 januari</b>		<b>Sportbad</b>	
<b>LES 3 (17)</b>	kennismaken met reddingszwemmen	<b>MATERIAAL</b>	1x lengtelijn, 4x telefoon		
<b>THEMA</b>	Zwemmen als survival / RED JE VRIENDJE		4x pop, 50 duikringen		
<b>DOELSTELLING</b>	Eigen veiligheid - veilig naar de kant natte redding – 112 - reanimatie		60 ballen, matten flexibeam, brancard		

Van **9 december t/m 10 januari** organiseert Hengelo Sport deze voor de groepen 5&6. Het lesrooster staat online op [www.hengelosport.nl](http://www.hengelosport.nl)



## LES 3 groep 5 & 6 (seizoen 17) PROGRAMMA Zwemmen als Survival

**DOELSTELLING:** Kinderen de basis aanleren van het reddingszwemmen.  
Eigen veiligheid - veilig naar de kant – natte redding – 112 – reanimatie.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-10	Warming-up	Vanaf lange kant te water zwemmen van baan 1 tot lijn en terug 5 min. Rug alleen benen (handen op eigen gezicht, handen aan bal) Zwemmen alsof bal een hoofd van drenkeling is / hurksprong
<b>tweetallen maken. Uitleg reddingszwemmen</b>			
2	10-20	Reddingzwemmen (kopgreep)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak een <u>tweetal</u> en werk goed samen</li> </ul> A springt te water en zwemt naar de lijn en speelt dan als drenkeling B via hurksprong te water (blijf naar drenkeling kijken) B brengt A via “kopgreep” veilig naar de kant. (wisselen)
3	20-35	Reddingzwemmen (met reddingsmiddel, slang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen</li> </ul> A springt te water en zwemt naar baan 4 en speelt dan als drenkeling groep via hurksprong te water (met reddingsmiddel) uitleg eigen veiligheid / uitillen.
4		Pop opduiken (4 poppen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen</li> </ul> Te water (hurksprong). Breng pop veilig naar de kant Overleg en probeer het opnieuw (eigen veiligheid, 112, )
5	35-50	Het toneelspel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen</li> </ul> Naspelen van een reddingsactie (pop of kind) Denk aan gevaar, leiders, 112, hulp volwassenen, reanimatie?

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG

..

## LES 3 groep 5 & 6 (seizoen 17) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOLDOCENTEN: .....

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-10	Warming-up	
<b>tweetallen maken. Uitleg reddingzwemmen</b>			
2	10-20	Reddingzwemmen (kopgreep)	
3	20-35	Reddingzwemmen (met reddingsmiddel, slang)	
4		Pop opduiken (4 poppen)	
5	35-50	Het toneelspel (112, reanimatie, volwassenen)	

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