

**SEIZOEN 11**

***SWIM 2018-2019***

***"NATTE GYMLES"***

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

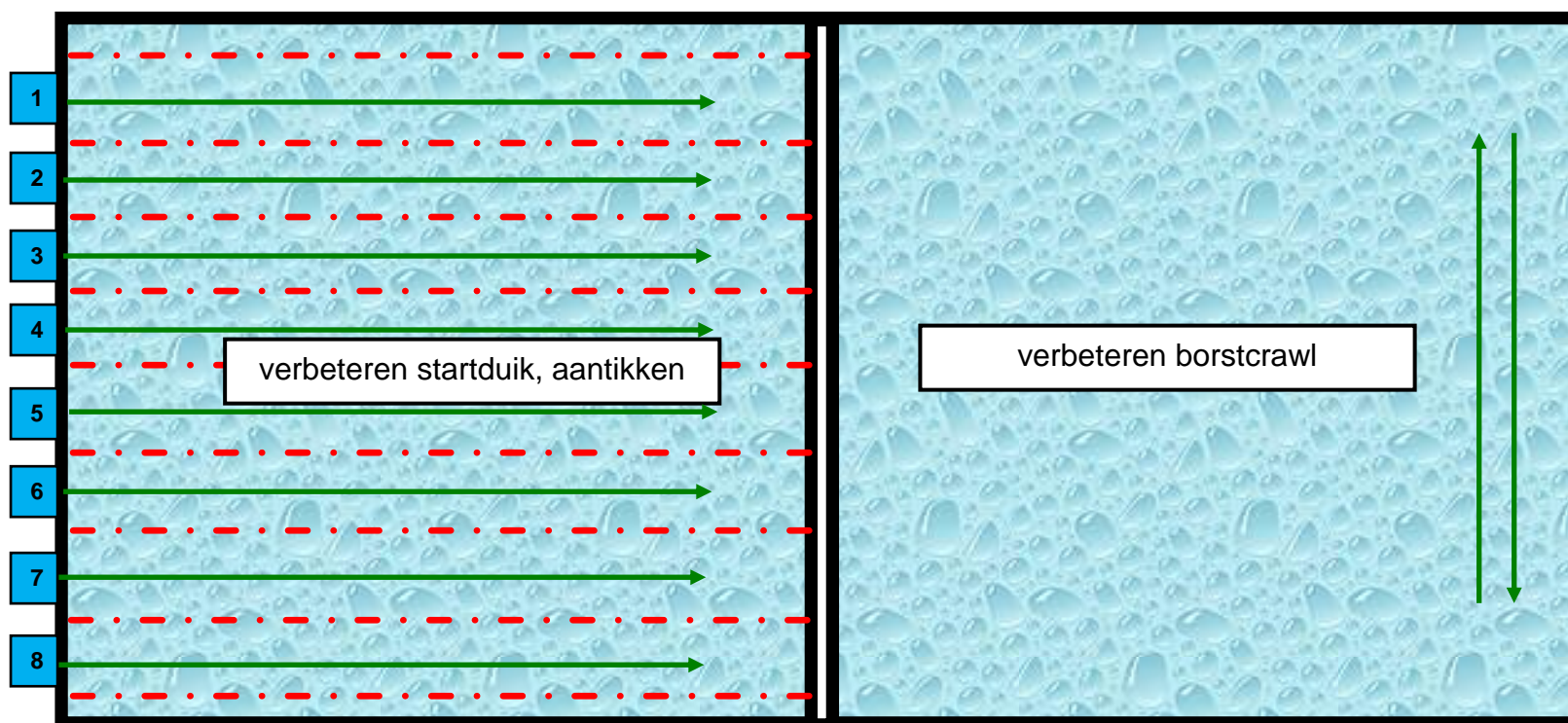
**LES 1**

***groep 7 en 8***

**THEMA: zwemmen als race**

<b>Hengelo Sport SWIM 2018-2019</b>		<b>10 t/m 21 september</b>	<b>Sportbad</b>
<b>LES 1 (11)</b>	Voorbereiding TOURNAMENT Zwemmen	<b>MATERIAAL</b>	digitale klok,
<b>THEMA</b>	Zwemmen als race		flexibeams
<b>DOELSTELLING</b>	voorbereiding op TOURNAMENT Zwemmen startprocedure, startduik, borstcrawl, aantikken		9x 25 meter lijn
			8 startblokken, fluit

Op **9 en 11 oktober** organiseert Hengelo Sport het **TOURNAMENT** Zwemmen voor groepen 7 en 8. Tijdens dit **TOURNAMENT** zwemmen de kinderen in estafette vorm 4 banen (ieder team bestaat uit 4 deelnemers) Ter voorbereiding op dit toernooi gaan we in deze les oefenen. De kinderen leren de startprocedure, de startduik, beter borstcrawl zwemmen en het aantikken. Basisscholen hebben zich al opgegeven voor dit **TOURNAMENT**. Alle informatie over het TOURNAMENT Zwemmen staat op [www.hengelosport.nl](http://www.hengelosport.nl)



## LES 1 groep 7 & 8 (seizoen 11) PROGRAMMA Zwemmen als RACE

**DOELSTELLING:** voorbereiding voor **TOURNAMENT** Zwemmen (op 9 & 11 oktober)  
startprocedure, startduik, borstcrawl, aantikken

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	informatie	informatie <b>Hengelo Sport SWIM</b> voor docenten, ouders, kinderen. <b>niets moet en (bijna) alles mag maar we gaan het wel proberen</b> veiligheid geluid & time-out douchen & kleedkamers
2	05-20 (15 min)	verbeteren borstcrawl	eigen manier kijken naar vast punt insteken armen tussen schouders 5 tellen met hoofd in het water ademhaling zijkant
3	20-35 (15 min)	duiken en aantikken gebruik startblokken	laat maar zien wat je al kan. armen achter oren (individeel helpen) afzet benen (duik over flexibeam) glijden onder water (kant of startblok) aantikken (uitstrekken), wanneer starten
4	35-45 (10 min)	Op tijd zwemmen	starttechniek (op uw plaatsen) starten van kant of startblok (8 personen tegelijk) startduik - 50 meter sprint en tijd onthouden tips en herhalen alle meisjes / alle jongens
5	45-50 (5 min)	Spelen met diverse materialen	lekker even spelen

**Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast**

# LES 1 groep 7 & 8 (seizoen 11) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOldOCENTEN: .....

TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG  
  
..

## DOEN WEL / NIET MEE MET HET TOURNAMENT ZWEMMEN

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-05	informatie	
2	05-20 (15 min)	verbeteren borstcrawl	
3	20-35 (15 min)	duiken en aantikken gebruik startblokken	
4	35-45 (10 min)	Op tijd zwemmen	
5	45-50 (5 min)	Spelen met diverse materialen	

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