

**SEIZOEN 11**

***SWIM 2018-2019***

***"NATTE GYMLES"***

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

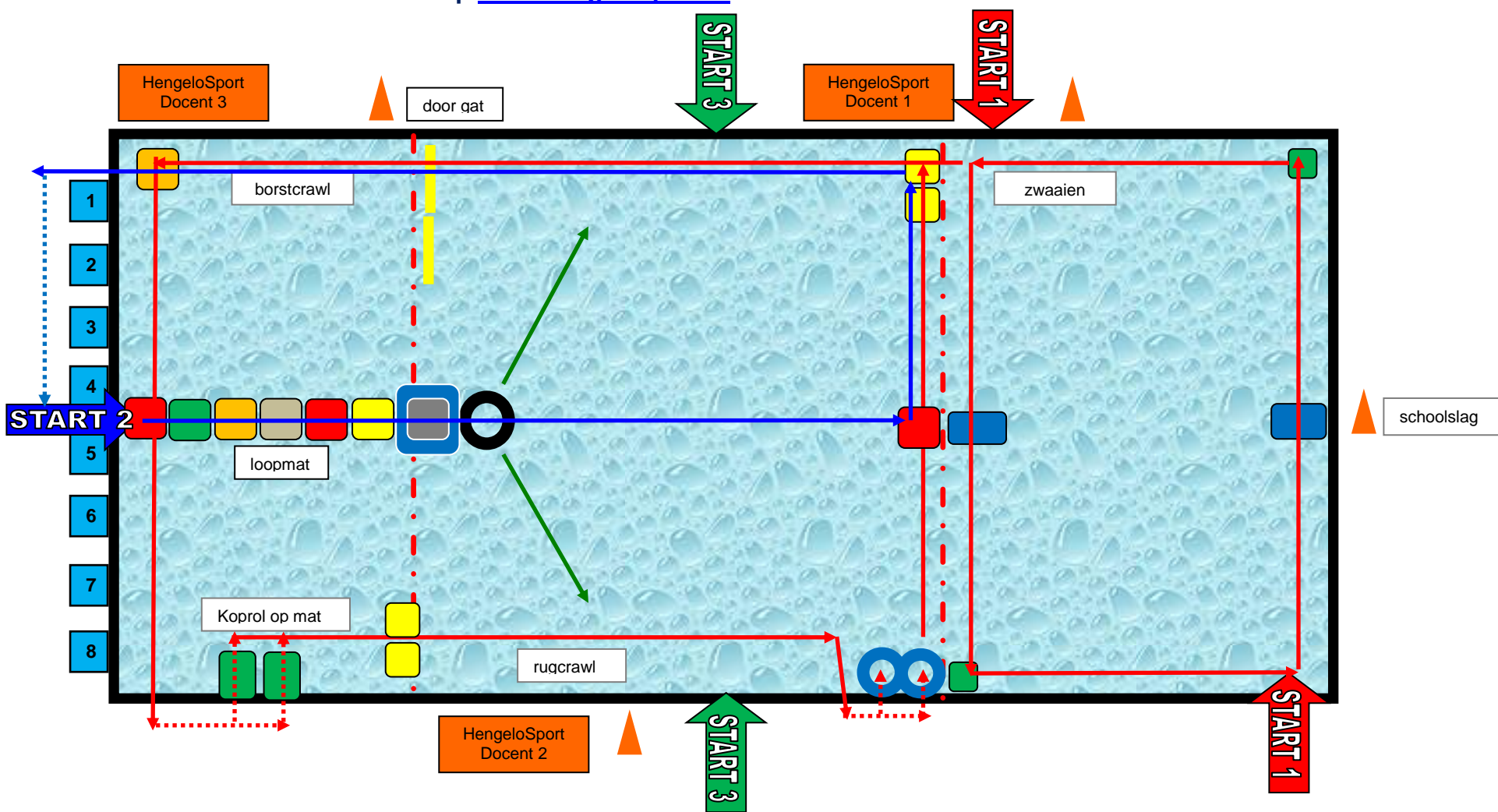
**LES 1**

***groep 3 en 4***

**THEMA: zwemmen als race**

Hengelo Sport SWIM 2018-2019		13 september t/m 29 november		Sportbad	
LES 1 (11)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	2 x breedtelijn, 2x band		
THEMA	Zwemmen als race		stuurkaarten, pionnen		
DOELSTELLING	niveau bepalen met basisoefeningen van diploma A/B/C voorbereiden en herhalen voor A/B/C diploma		20 matten, tractorband 2x gatzeil, fluit,		

Van **13 oktober t/m 29 november** organiseert Hengelo Sport deze voor de groepen 3&4.  
 Het les rooster staat online op [www.hengelosport.nl](http://www.hengelosport.nl)



## LES 1 groep 3 & 4 (seizoen 11) 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.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	Informatie / zwembandjes	informatie <i>Hengelo Sport SWIM</i> voor docenten, ouders, kinderen. zwemtijden, wat te doen bij binnenkomst, <b>niets moet en (bijna) alles mag, we gaan het wel proberen</b> , geluid, time-out, kleding, huisregels, veiligheid, meedoen, douchen, kleedkamers.
2	05-25 (20 min)	de zwemrondjes 1x "ondiep" 2x diep 2x via loopmat	ontdekken van de zwemhal, tweetal beginnen bij start ( <i>HengeloSport</i> ) docent bepaalt of kind door mag naar rondjes in het diepe gedeelte rondje(s) diep met hindernissen
3	25-40 (15 min)	kunstjes van de kant (plezier en uitdaging))	dominospringen, drijven, duiken, koprool van de kant, hurksprong, springen achterwaarts, stukje onderwater zwemmen. over de flexi-beam springen 10 sec drijven, draaien borst/rug, koppeltje duiken,
4		zwemmen diverse slagen banen breedte	borstcrawl-schoolslag (aanwijzing) rugcrawl -schoolslag terug (aanwijzing) baan iets gek(???)
5	40-50 (10 min)	startblokken, loopmat en spelen	10 min spelen, laat zien wat je al kan alle kinderen mogen spelen. gebruik diverse materialen

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

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

# LES 1 groep 3 & 4 (seizoen 11) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOODOCENTEN: .....

TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG

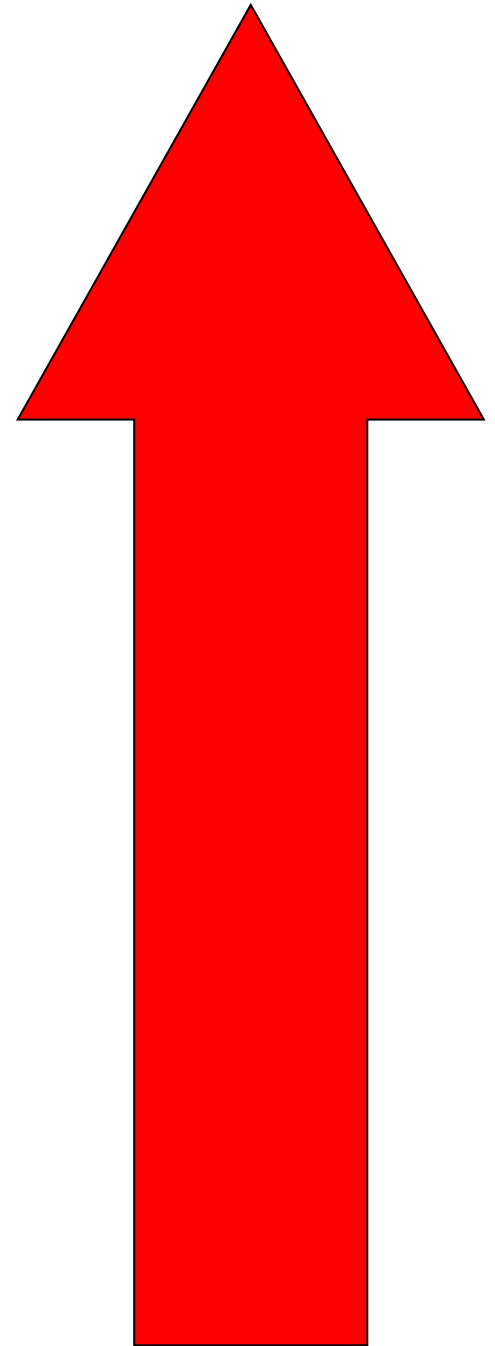
..

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-05	informatie	
2	05-25 (20 min)	de zwemrondjes 1x "ondiep" 2x diep 2x via loopmat	
3	25-40 (15 min)	kunstjes van de kant (plezier en uitdaging))	
4		zwemmen diverse slagen banen breedte	
5	40-50 (10 min)	startblokken, loopmat en spelen	

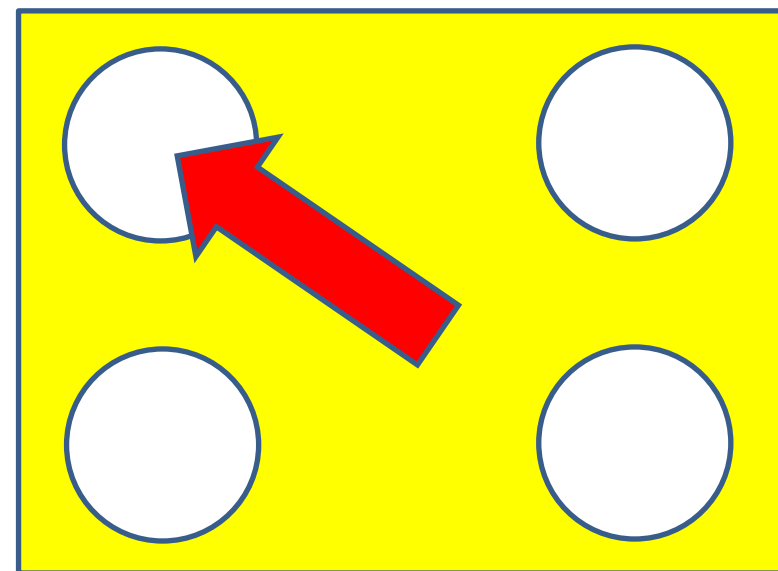
<b>voldeed de les aan de doelstelling?</b>	<b>JA/NEE</b>	<b>Opmerking:</b> <b>Tips: .....</b>	<b>totaal cijfer (tussen 1 en 10)</b>
	..		...

**START**

**springen**



**DOOR HET  
GATEN ZEIL**



**eerst ademen  
en dan proberen !**

# SCHOOLS LAG



*schoolslag*

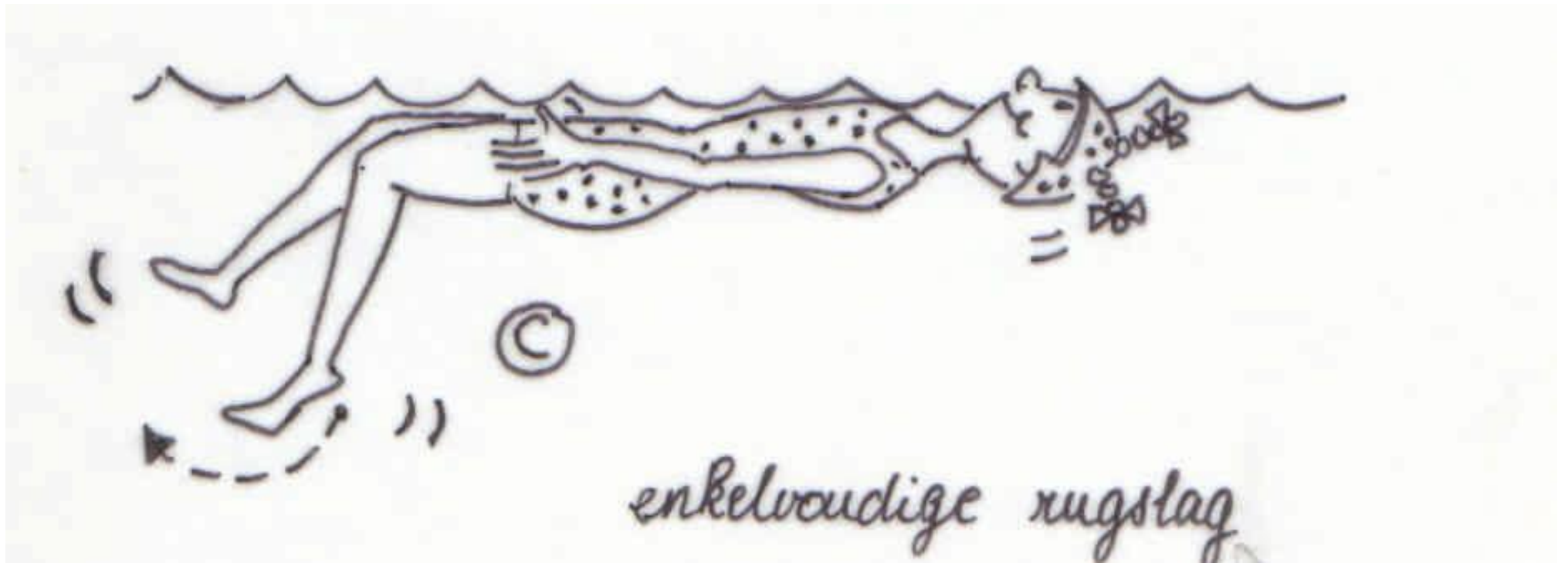


# BORSTCRAWL





# RUGSLAG



# RUGGCRAWL



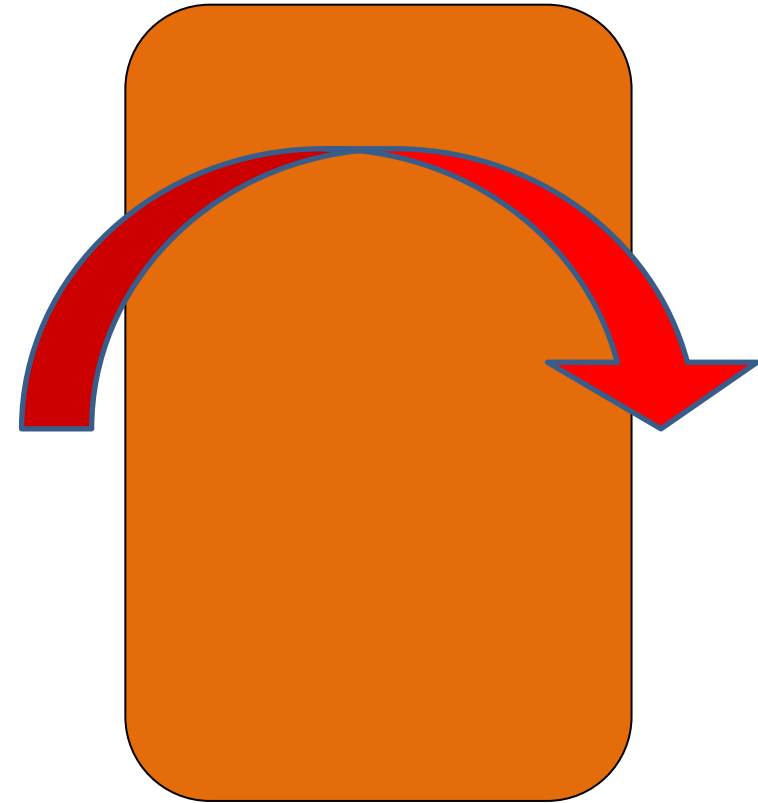
*zich in rugcrawl voortbewegen*

**OVER DE MAT**

**KLIMMEN**

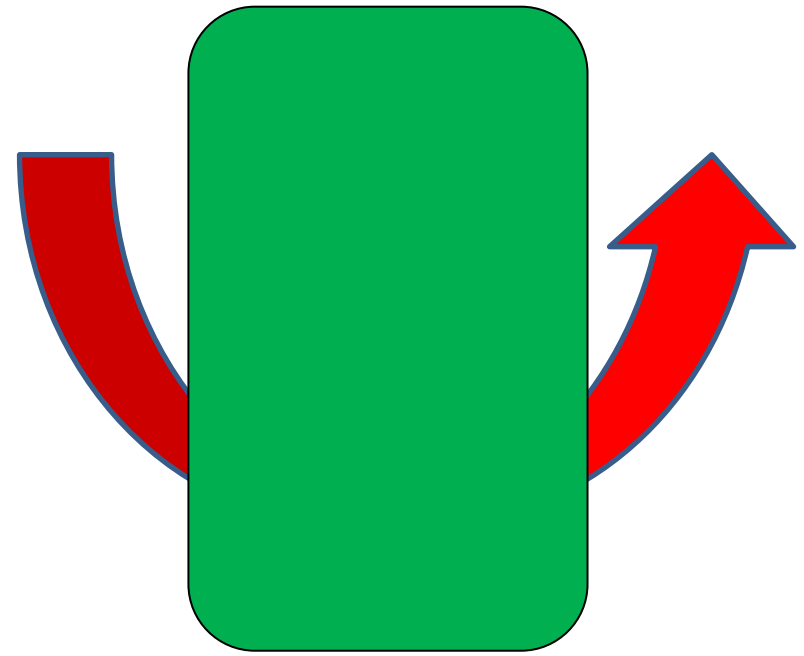
**en weer lekker**

**door zwemmen**



**GA ONDER**

**DE MAT DOOR**



**en weer lekker door zwemmen**

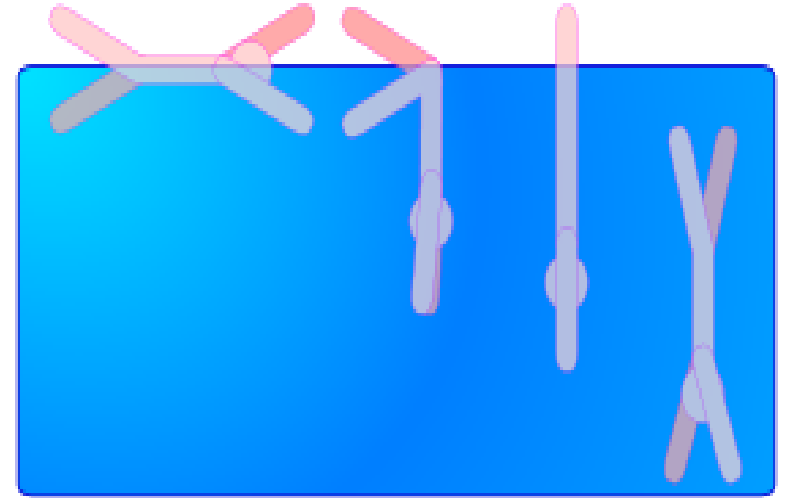
**NU OP**

**DE KANT**

**KLIMMEN**

**MAAK EEN**

**STEEKDUIK**



**en ga door**

**de hoepels**

**MAAK EEN**

**KOPROL OP DE MAT**

**kin op je borst**

**en draaien maar !**

**EVEN ZWAAAIEN**

**met twee handen**

***en draai een rondje***





# KROKODILLENDRAAI

van buik

naar rug

naar buik



**OVER DE LOOPMAT**


**RENNEN**

**gevallen? jammer!**

**dan verder zwemmen**



**GA DOOR**



**GA DOOR**