

SEIZOEN 11

SWIM 2018-2019

"NATTE GYMLES"

(bewegingsonderwijs in het water)

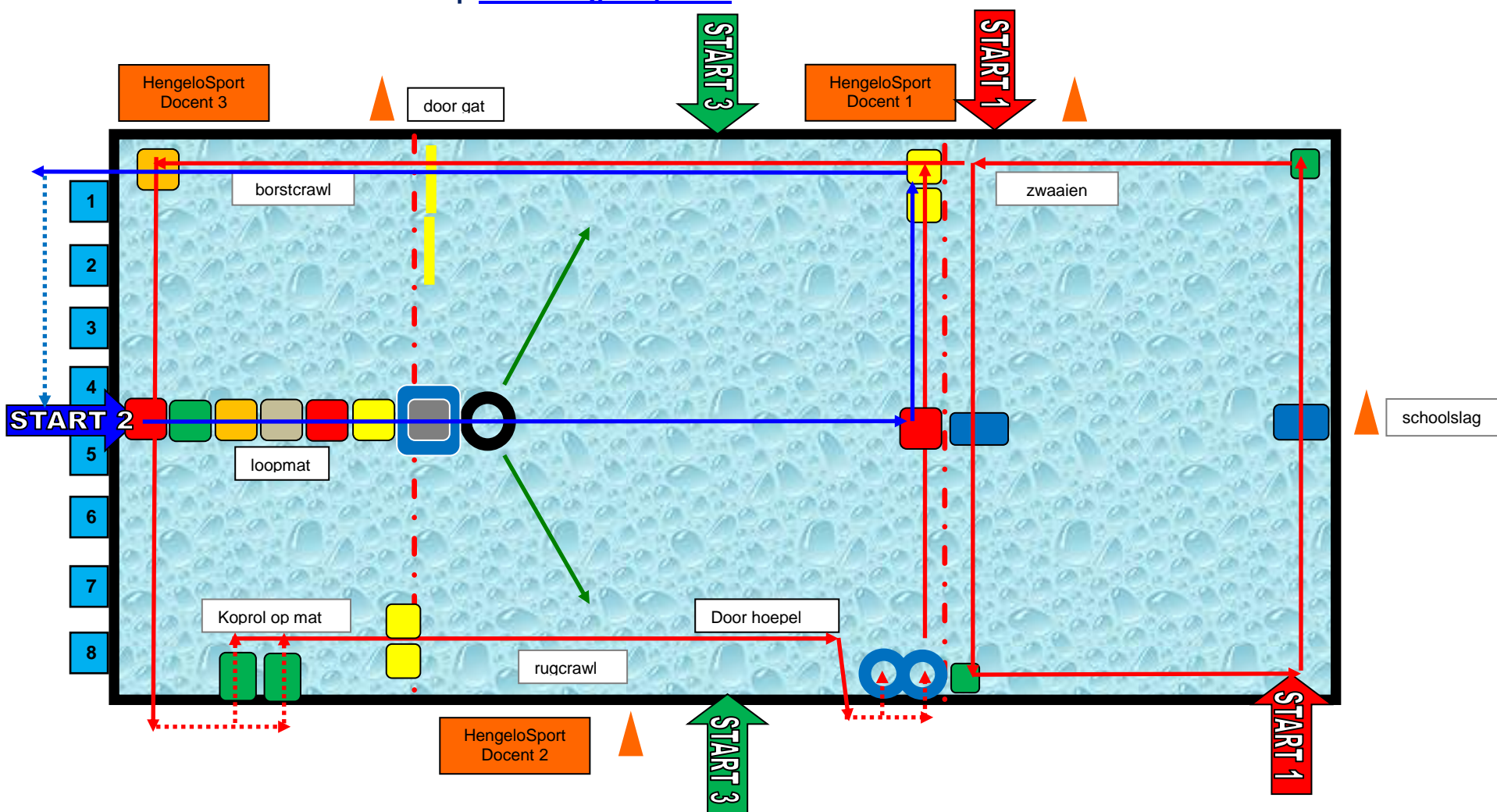
LES 1

groep 5 en 6

THEMA: zwemmen als race

Hengelo Sport SWIM 2018-2019		15 oktober t/m 2 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 15 oktober t/m 2 november organiseert Hengelo Sport deze voor de groepen 5&6.
 Het les rooster staat online op www.hengelosport.nl



LES 1 groep 5 & 6 (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	informatie Hengelo Sport SWIM voor docenten, ouders, kinderen. zwemtijden, wat te doen bij binnenkomst, niets moet en (bijna) alles mag, we gaan het wel proberen , 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, koprol 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 5 & 6 (seizoen 11) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN:

SCHOOL en GROEP:

SCHOOLDOCENTEN:

TOTAAL
AANTAL KINDEREN
AANWEZIG

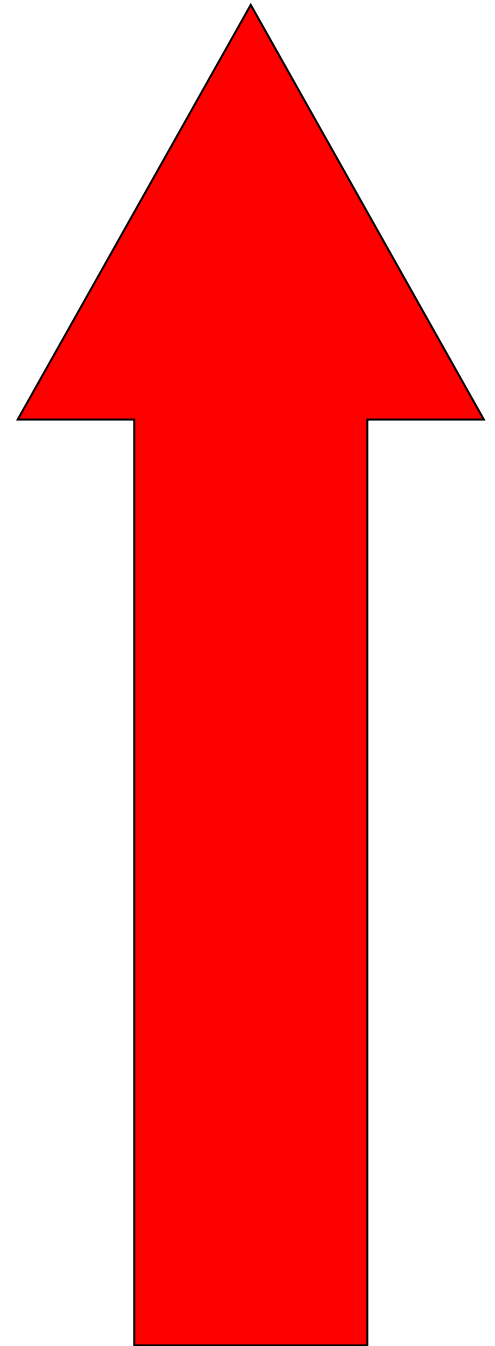
..

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	

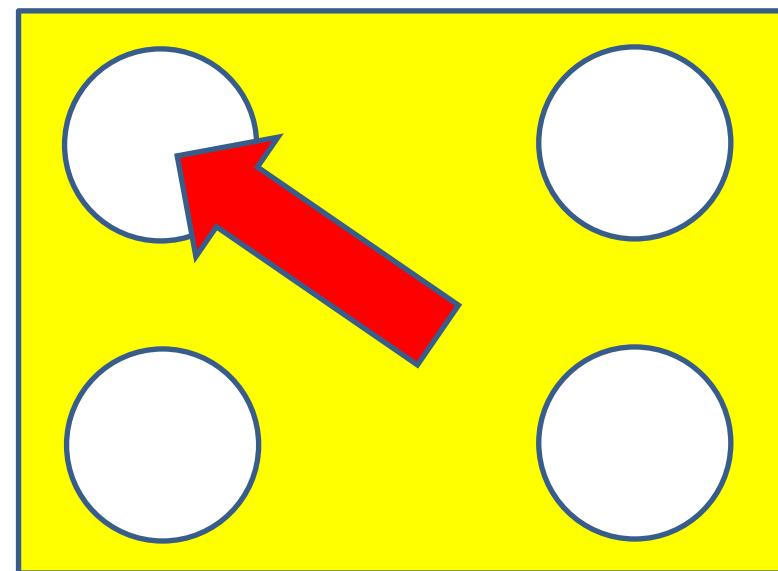
voldeed de les aan de doelstelling?	JA/NEE	Opmerking: Tips:	totaal cijfer (tussen 1 en 10)

START

springen



**DOOR HET
GATEN ZEIL**



**eerst ademenhalen
en dan proberen !**

SCHOOLSLAG



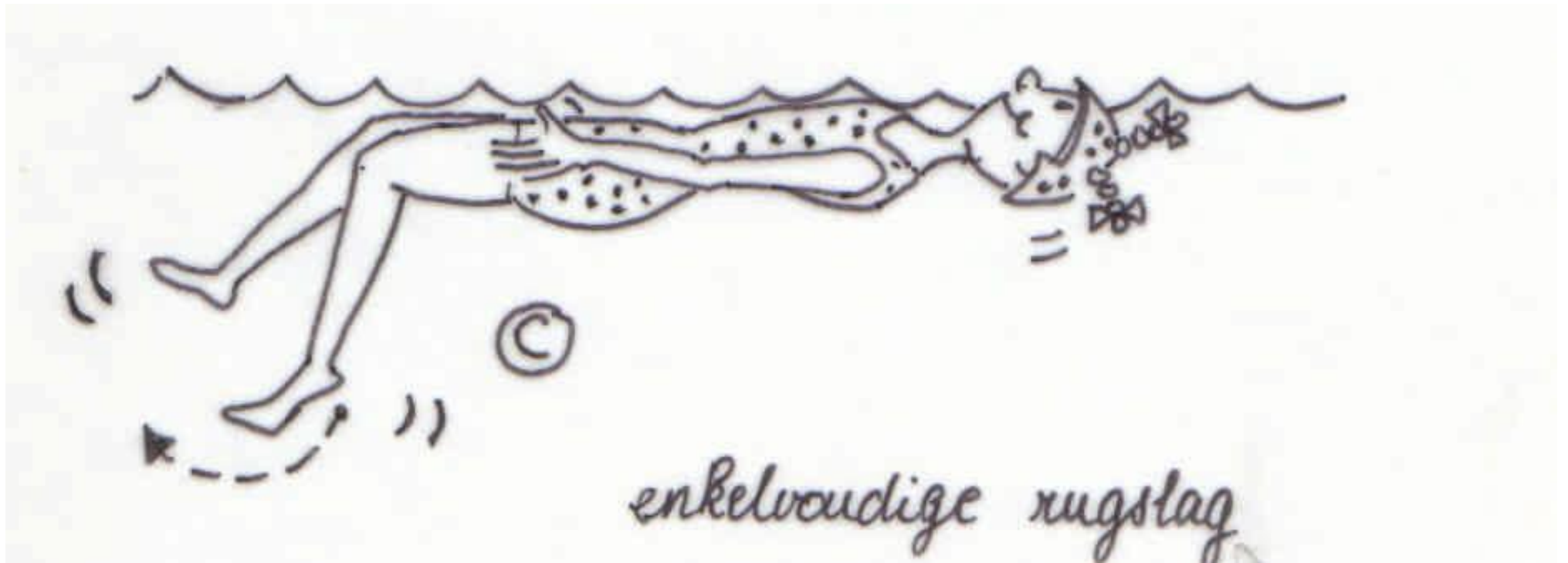
schoolslag



BORSTCRAWL



RUGSLAG



RUGGCRAWL



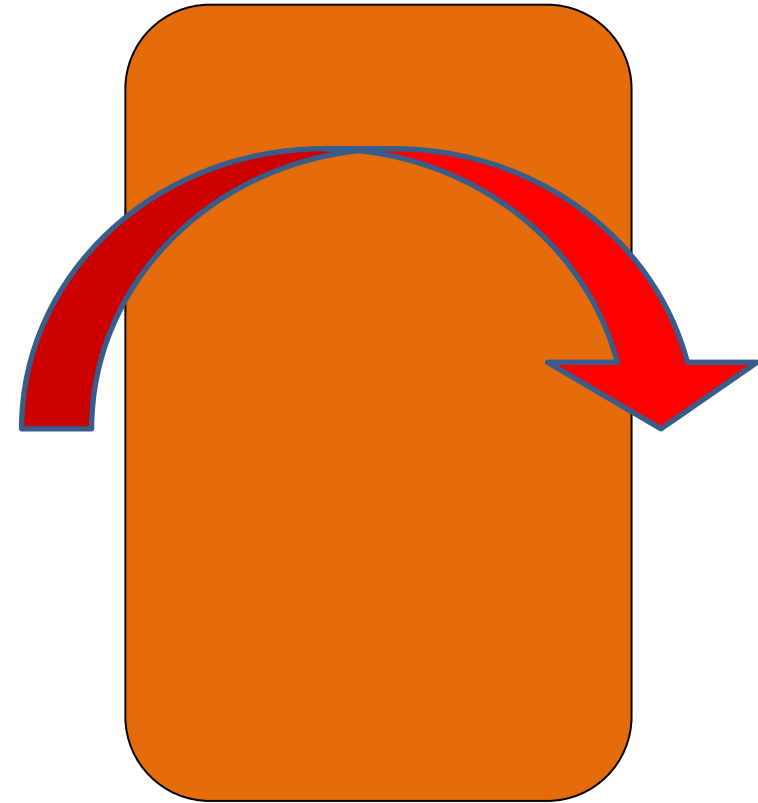
zich in rugcrawl voortbewegen

OVER DE MAT

KLIMMEN

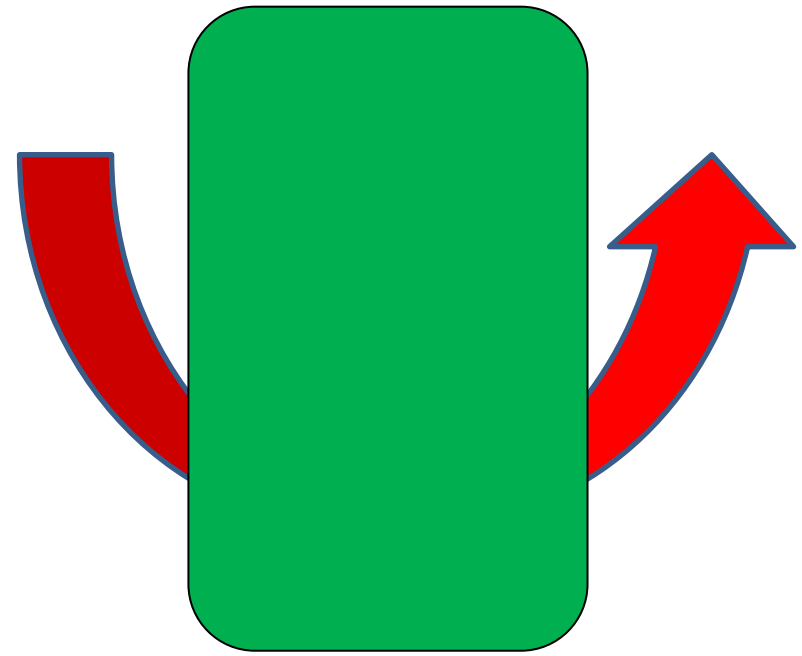
en weer lekker

door zwemmen



GA ONDER

DE MAT DOOR



en weer lekker door zwemmen

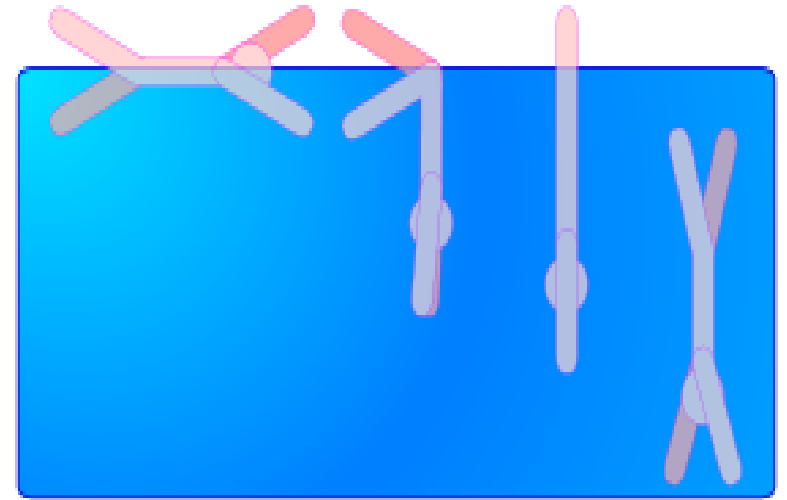
NU OP

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