

# SEIZOEN 13

*SWIM 2020-2021*

## "NATTE GYMLES"

*(bewegingsonderwijs in het water)*

# LES 1

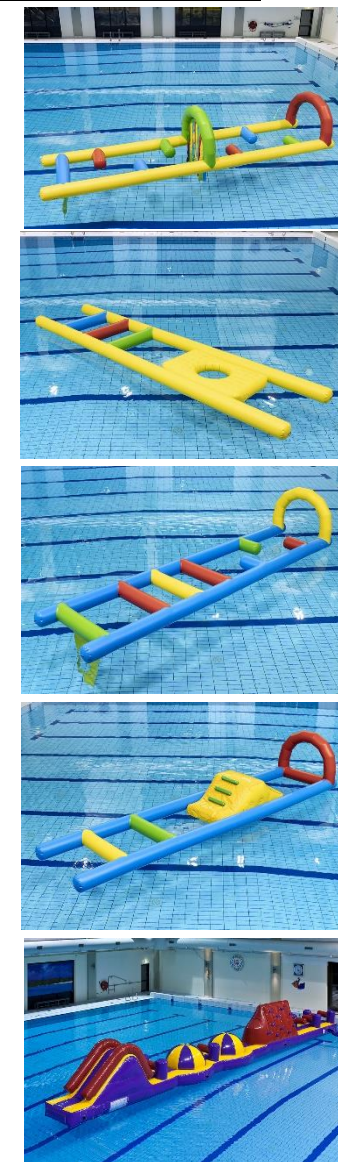
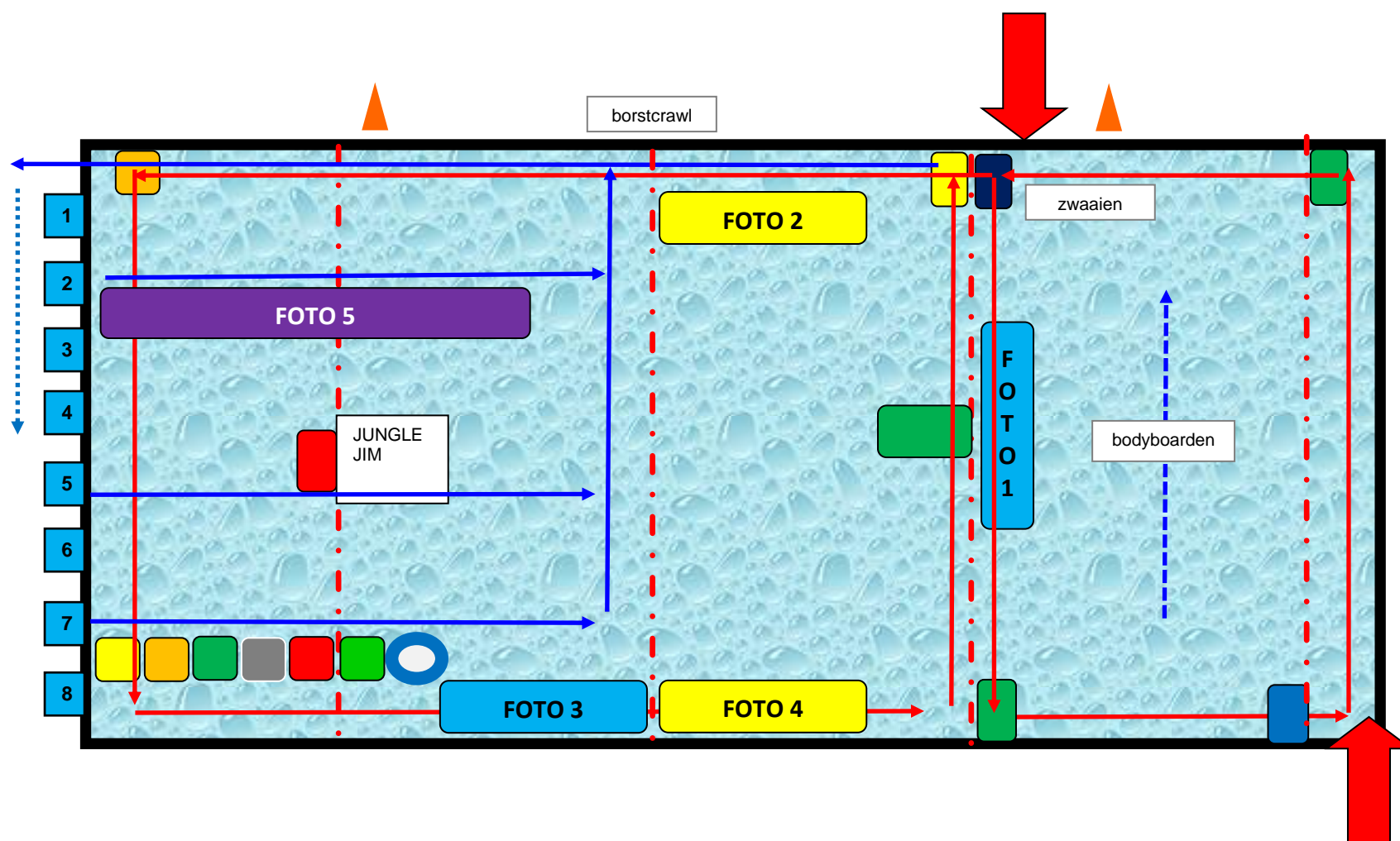
*groep 5 en 6*

**THEMA: zwemmen als race**

**KIJK WAT IK AL KAN**

Hengelo Sport SWIM 2020-2021		24 augustus t/m 5 september	Sportbad
LES 1 (13)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	4 x breedtelijn, 1x band
THEMA	Zwemmen als race		materiaal waterspelen
DOELSTELLING	niveau bepalen met basisoefeningen van diploma A/B/C voorbereiden en herhalen voor A/B/C diploma		matten, jungle jim, 50 bodyboard

Van 24 augustus t/m 4 september organiseert Hengelo Sport deze SWIM les voor alle groepen 5&6.



## LES 1 groep 5 & 6 (seizoen 13) 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 les 1
2	05-20	de zwemrondjes 1x "ondiep" 2x diep	ontdekken van de zwemhal, tweetal beginnen bij start Over en onder alle hindernissen. Ieder kind mag zijn kunsten laten zien
3	20-30	Mattenrace Over de klimtoestellen	Alle kinderen gaan in 3 groepen over de matten en klimtoestellen. De groepen schuiven door van 1 naar 2 en van 2 naar 3, enz
4	30-40	Bodyboarden	Alle kinderen krijgen een bodyboard en mogen buikschuiven over de matten Links heen rechts terug
5	40-50	spelen	Kinderen mogen gebruik maken van alle materialen die in het bad gegooid worden. Bodyboard, matten, banden

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 13) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOLDOCENTEN: .....

**TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG**

..

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-05	informatie	
2	05-20	de zwemrondjes 1x "ondiep" 2x diep	
3	20-30	Mattenrace Over de klimtoestellen	
4	30-40	Bodyboarden	
5	40-50	Spelen	

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

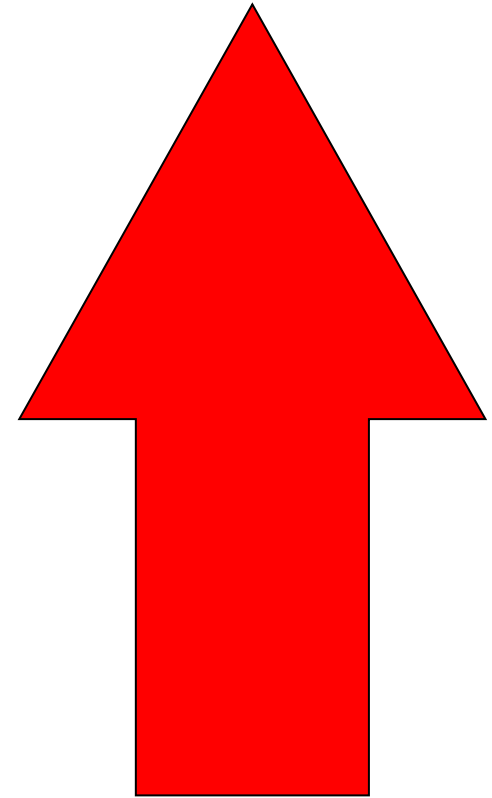


**START**

**SPRINGEN**

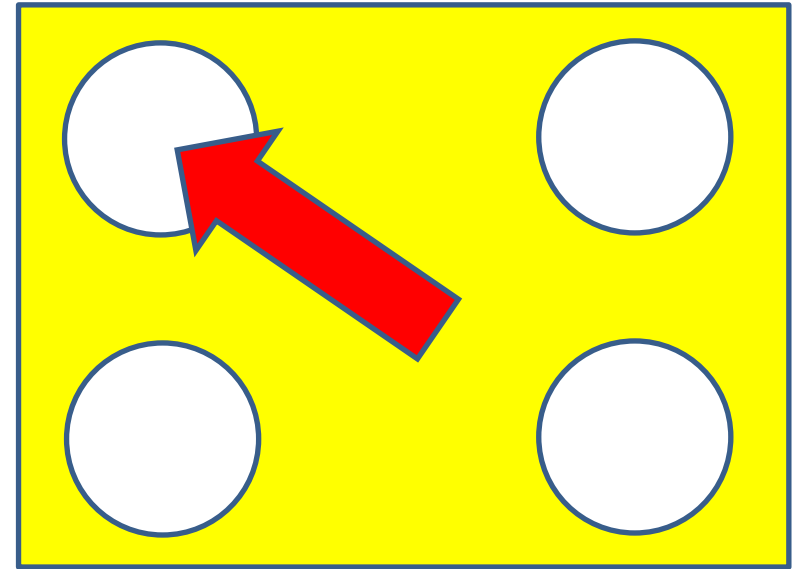
**DAARNA**

**SCHOOLSLAG**



**NIETS MOET (BIJNA) ALLES MAG**

**KUN JIJ DOOR  
HET EEN GAT?**



**eerst ademen  
en dan proberen !**





# SCHOOLSLAG



*schoolslag*



**DURF JIJ AL VAN**



**EEN STARTBLOK**

**TE SPRINGEN**

**OF TE DUIKEN?**





# ZIG ZAG



# WAT KUN JIJ



# OVERHEEN EN ONDERDOOR



# TIK 'M AN



# SUCCES



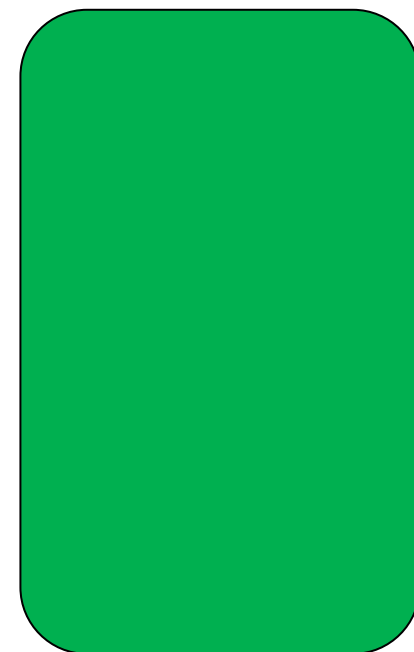
# ZWEM, KLIM EN SPRING





**KUN JIJ OP DE  
GROTE MAT KLIMMEN?**

**EN LAAT JE NU MAAR  
OP DE BILLEN VALLLEN !!!!!**



**en weer lekker door zwemmen**

***HIER!!!!***



***OP DE KANT***

***KLIMMEN***

**loop naar de startblokken  
(niet rennen)**



# **MAAK EEN KOPROL OP DE MAT**



**kin op je borst  
en draaien maar !**

**WIL JIJ EVEN ZWAAIEN?**



**met twee handen**



***en draai een rondje***

# OVER DE MATJES



# RENNEN

gevallen? jammer!

dan verder zwemmen



**EN DOOR**



**EN DOOR**