

SEIZOEN 13

SWIM 2020-2021

"NATTE GYMLES"

(bewegingsonderwijs in het water)

LES 1

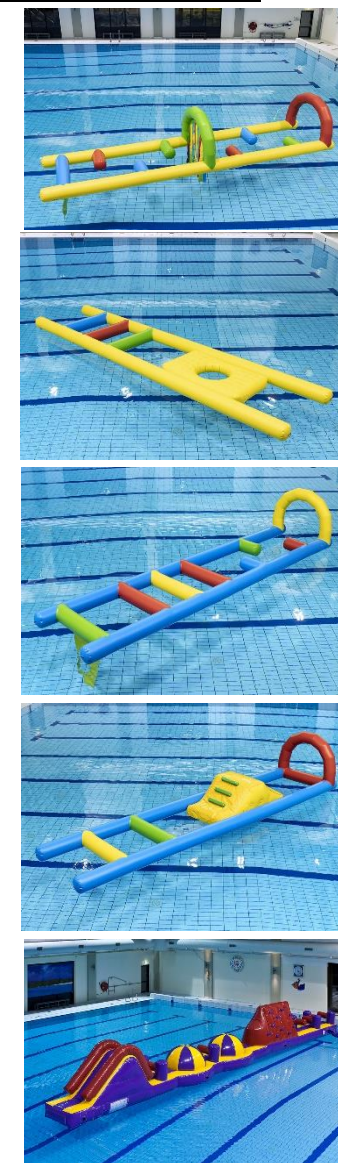
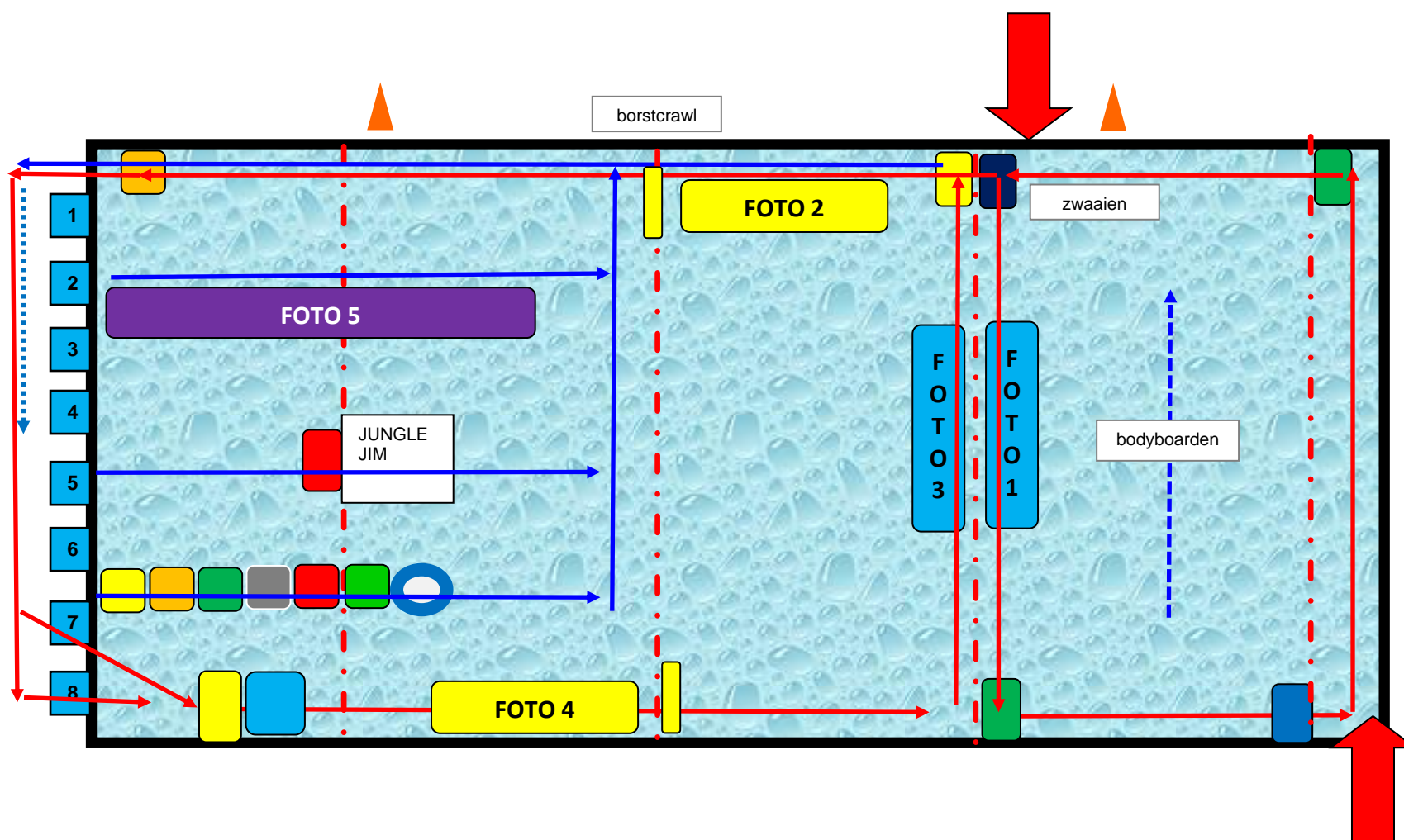
groep 7 en 8

THEMA: zwemmen als race

KIJK WAT IK AL KAN

Hengelo Sport SWIM 2020-2021		7 t/m 19 september	Sportbad
LES 1 (13)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	5 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, trampo
			50 bodyboard

Van 7 t/m 19 september organiseert Hengelo Sport deze SWIM les voor alle groepen 7&8.



LES 1 groep 7 & 8 (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, maak je eigen les
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 7 & 8 (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	

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

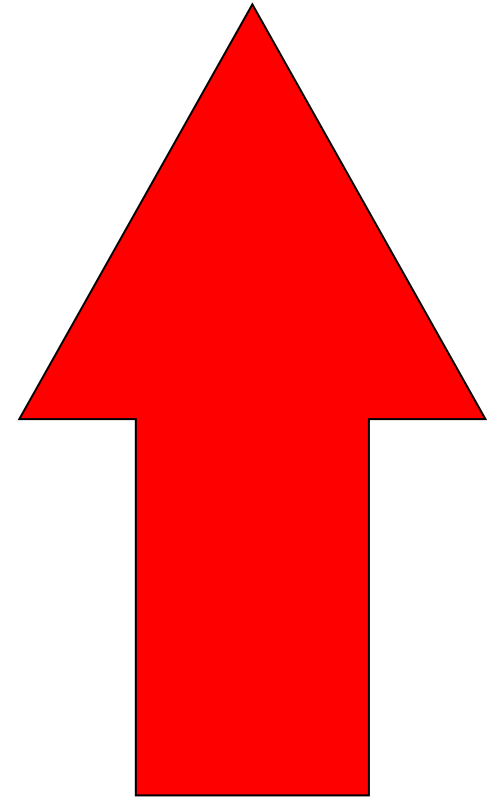


START

SPRINGEN

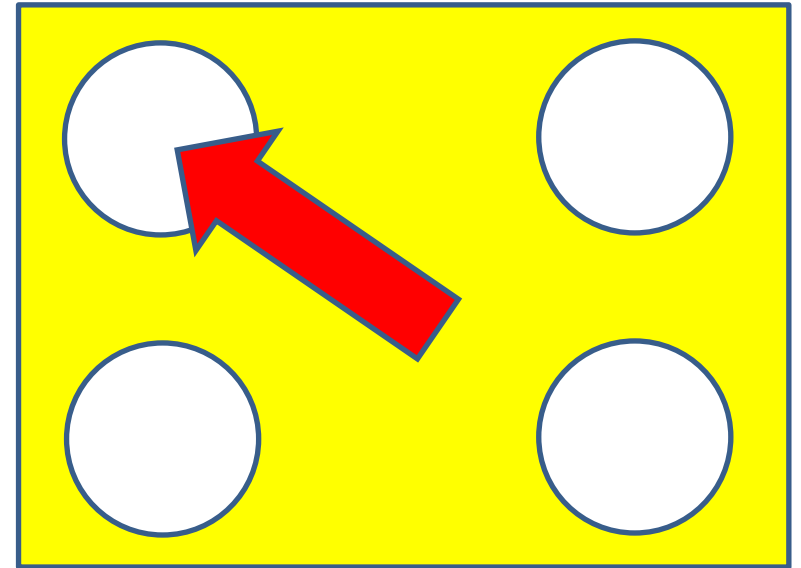
DAARNA

SCHOOLSLAG



NIETS MOET (BIJNA) ALLES MAG

**KUN JIJ DOOR
HET EEN GAT?**



**eerst ademhalen
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



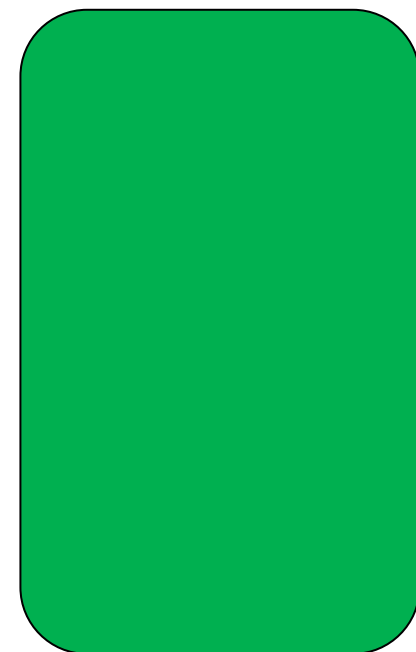
ZWEM, KLIM EN SPRING





**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

