

# SEIZOEN 15

*SWIM 2022-2023*

## "NATTE GYMLES"

*(bewegingsonderwijs in het water)*

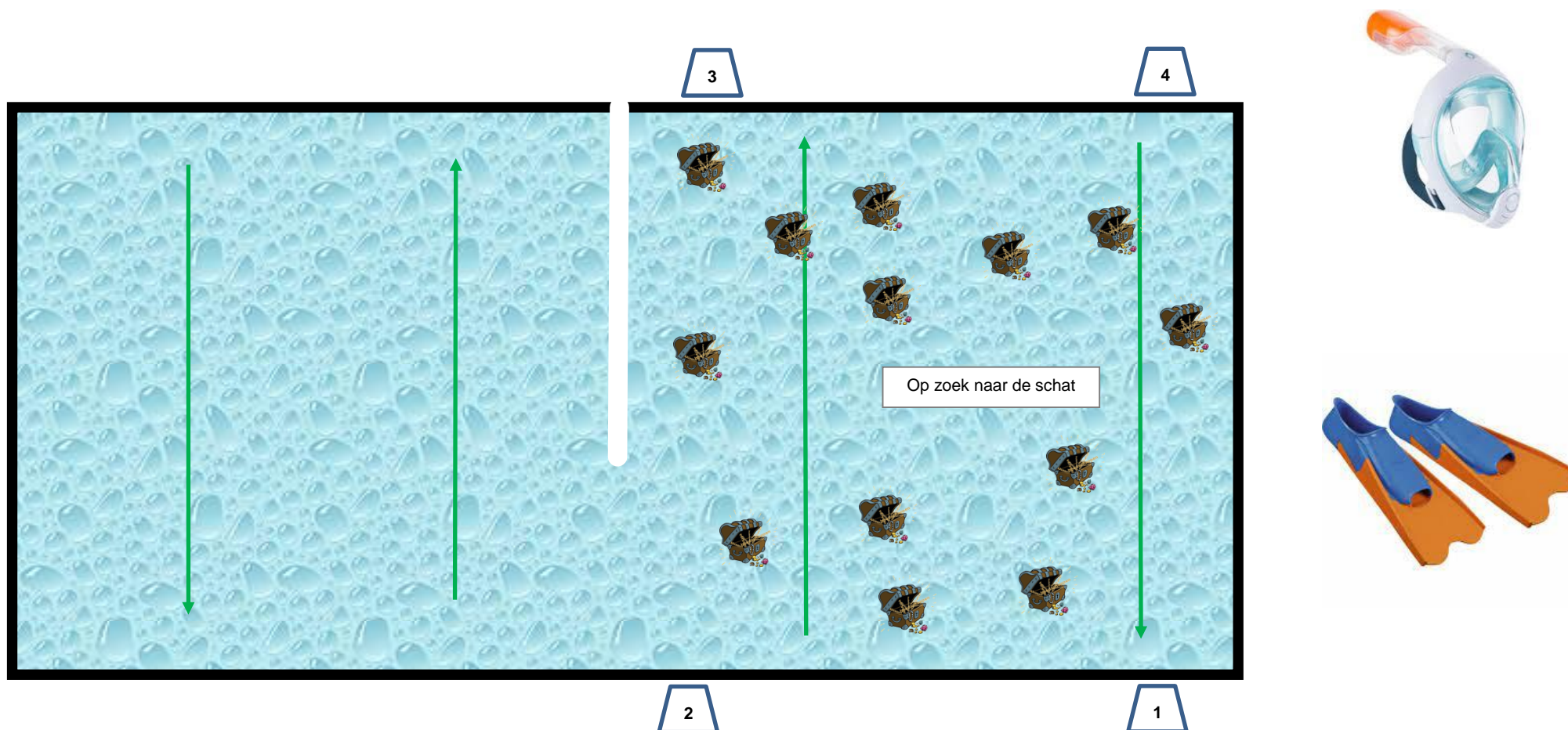
# LES 4

*groep 7 en 8*

**THEMA: zwemmen als avontuur**

<b>Hengelo Sport SWIM 2022-2023</b>		<b>9 t/m 20 januari</b>	<b>Sportbad</b>
<b>LES 4 (15)</b>	Flipperen en snorkelen / op zoek naar de schat	<b>MATERIAAL</b>	60 bodyboard
<b>THEMA</b>	Zwemmen als avontuur		60 duikmasker
<b>DOELSTELLING</b>	Kennismaken met flipperen en snorkelen Ademhaling met een duikmasker		25 schatten / schatkaart 70 flippers

Van **9 t/m 20 januari** organiseert Hengelo Sport deze SWIM les voor alle groepen 7&8.



## LES 4 groep 7 & 8 (seizoen 15) PROGRAMMA Zwemmen als AVONTUUR

**DOELSTELLING:** Kinderen kennis laten maken met flipperen en snorkelen / samenwerken tijdens het zoeken naar de schatten.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	Informatie en flippers aantrekken	NIET lopen met flippers / twee groepen maken
2	05-20	Oefeningen tijdens het flipperen	Met bodyboard, zonder board, krokodillendraai, steekduik, koprol, op de buik, op rug, op de zijkant
	20-25	Duikmaskers op	Instructie duikmasker / rustig flipperen / let op je ademhaling
4	25-35	Snorkelen	Oefeningen met het duikmasker, probeer een hele baan met je hoofd in het water
5	35-45	Op zoek naar de schat	Kinderen gaan in 4 groepen opzoek naar de 25 schatten (alleen kijken) Na 10 minuten mogen ze aangeven welke schatten ze allemaal gezien hebben Het team met de meeste schatten is de winnaar (leerkracht moeten helpen)

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

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

## LES 4 groep 7 & 8 (seizoen 15) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN: .....

SCHOOL en GROEP: .....

SCHOOLDOCENTEN: .....

TOTAAL  
AANTAL KINDEREN  
AANWEZIG

..

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-05	Informatie en flippers aantrekken	
2	05-20	Oefeningen tijdens het flipperen	
	20-25	Duikmaskers op	Instructie duikmasker / rustig flipperen / let op je ademhaling
4	25-35	Oefeningen met de snorkel	
5	35-45	Spel op zoek naar de schat	

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

# OP ZOEK NAAR DE SCHAT

1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19		24	
5		10		15		20		25	

# De 25 schatten zijn

1	sporttas	6	kampioensbeker	11	koelbox	16	vlag Hengelo Sport	21	autoband
2	telefoon	7	boodschappentas	12	gieter	17	auto	22	föhn
3	schroefmachine	8	tennisracket	13	deurkruk	18	koptelefoon	23	waterkoker
4	duikpop	9	waterpistool	14	klok	19	toetsenboard	24	tosti-ijzer
5	zaag	10	douchekop	15	wc bril	20	steelpan	25	PlayStation stuur