

Hengelo Sport SEIZOEN 18

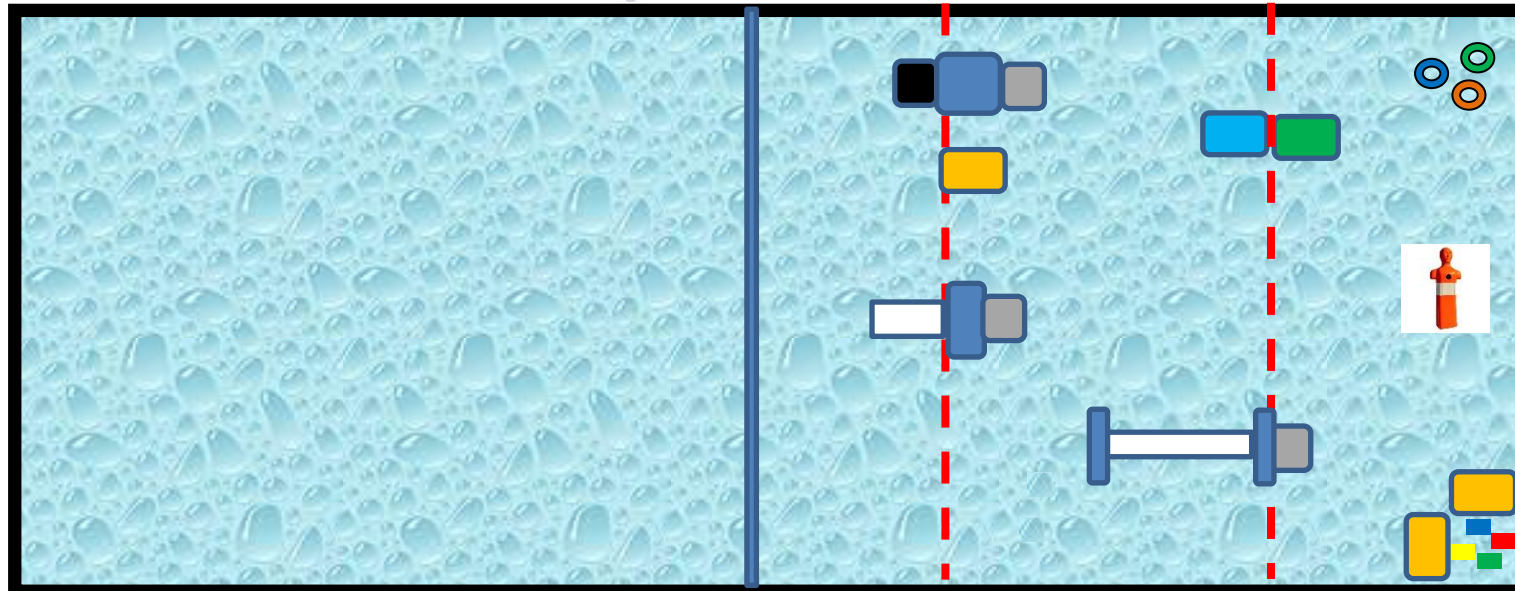
SWIM 2025-2026

5 t/m 16 januari 2026

LES 4

groepen 7&8

zwemmen als avontuur



LES 4 (18) PROGRAMMA “blind zwemmen” en snorkelen

DOELSTELLING: ervaren hoe het is als je blind bent d.m.v het communicatiespel en oefenen met het duikmasker.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	uitleg les 4,	tweetal maken
2	05-25 (2x8)	communicatie spel tweetal	let op veiligheid, links-rechts, piepjes tweetal (1 kind met slaapmasker en 1 kind zonder) diverse opdrachten uitvoeren en halverwege wisselen op teken spelleider. niet ‘spieken’ maak gebruik van vele watertoestellen en materialen
3	25-45 (2x8)	oefenen met het duikmasker langzame opbouw, afhankelijk van het niveau	snorkelen is rust (geef het een kans) ademhaling zitten op de kant, langs de rand kijk naar je tenen, nog niet zwemmen hele baan alleen benen (langzaam) met je hoofd in het water, tweetal, meertal, hele klas, onder water balletjes doorgeven spel onder water steen, papier, schaar – wie het eerst 2 punten heeft wint. wisselen
4	45-50	spelen	spelen in 1 vak

LES 4 (18) EVALUATIE (zwemmen als spel)

Communicatiespel, “blind zwemmen” en oefenen met het duikmasker

DOCENTEN:

SCHOOL: DOCENTEN:

GROEP: DATUM:

OVERIG:

AANTAL
KINDEREN DIE
EXTRA
AANDACHT
NODIG
HEBBEN

..

AANTAL
LEERKRACHT,
EN OUDERS
DIE IN DE HAL
AANWEZIG
ZIJN

..

TOTAAL
AANTAL
AANWEZIGE
KINDEREN
(OOK NIET
ZWEMMERS)

..

DOELSTELLING: kinderen laten ervaren hoe het is als je “BLIND” bent. Oefenen met het duikmasker

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	tweetal maken & uitleg les 4 (zoek een vriendje of vriendinnetje)	
2	05-25 (2x 8 min)	communicatie spel “BLINDZWEMMEN”	
<i>wisselen van spelveld</i>			
3	25-45 (2x 8 min)	Oefenen met het duikmasker	
4	45-50	spelen	

voldeed de les aan de doelstelling?	JA/NEE ..	Opmerking:
--	------------------	------------

LES 4 (18) “blindzwemmen” (spelregels)

tweetal (1 persoon met slaapmasker en 1 persoon zonder slaapmasker).

door instructies moeten er zoveel mogelijke opdrachten uitgevoerd worden.

(tweetal gaat samen te water en halverwege op teken van spelleider wisselen van “zwarte bril”)

LET OP !!

- **SLAAPMASKER MAG NIET EERDER AF DAN DAT DE SPELLEIDER DIT AANGEEFT 8 MIN.**
- **BEGELEIDER GAAT VOOR “DE BLINDE” ZWEMMEN MET HET GEZICHT NAAR HEM/HAAR TOE**
- **BEGELEIDER MAG “DE BLINDE” NIET AANRAKEN ALLEEN PRATEN**
- **D.M.V. JUISTE INSTRUCTIES “DE BLINDE” ALLE OPDRACHTEN LATEN UITVOEREN**

voer zoveel mogelijk opdrachten samen uit		
1	glijbaan	ga samen van de glijbaan
2	duikpop	duikpop optillen
3	I-Beam	ga samen over de I-Beam
4	duikringen	2 duikringen op duiken
5	trampoline	ga samen op de trampoline
6	lego blokken	probeer lego blokken op elkaar te zetten (op de kant)
7	bodyboard	10 meter zwemmen met een bodyboard
8	mat	kruip over de matten