

SEIZOEN 18

SWIM 2025-2026

"RED JE VRIENDJE"

(bewegingsonderwijs in het water)

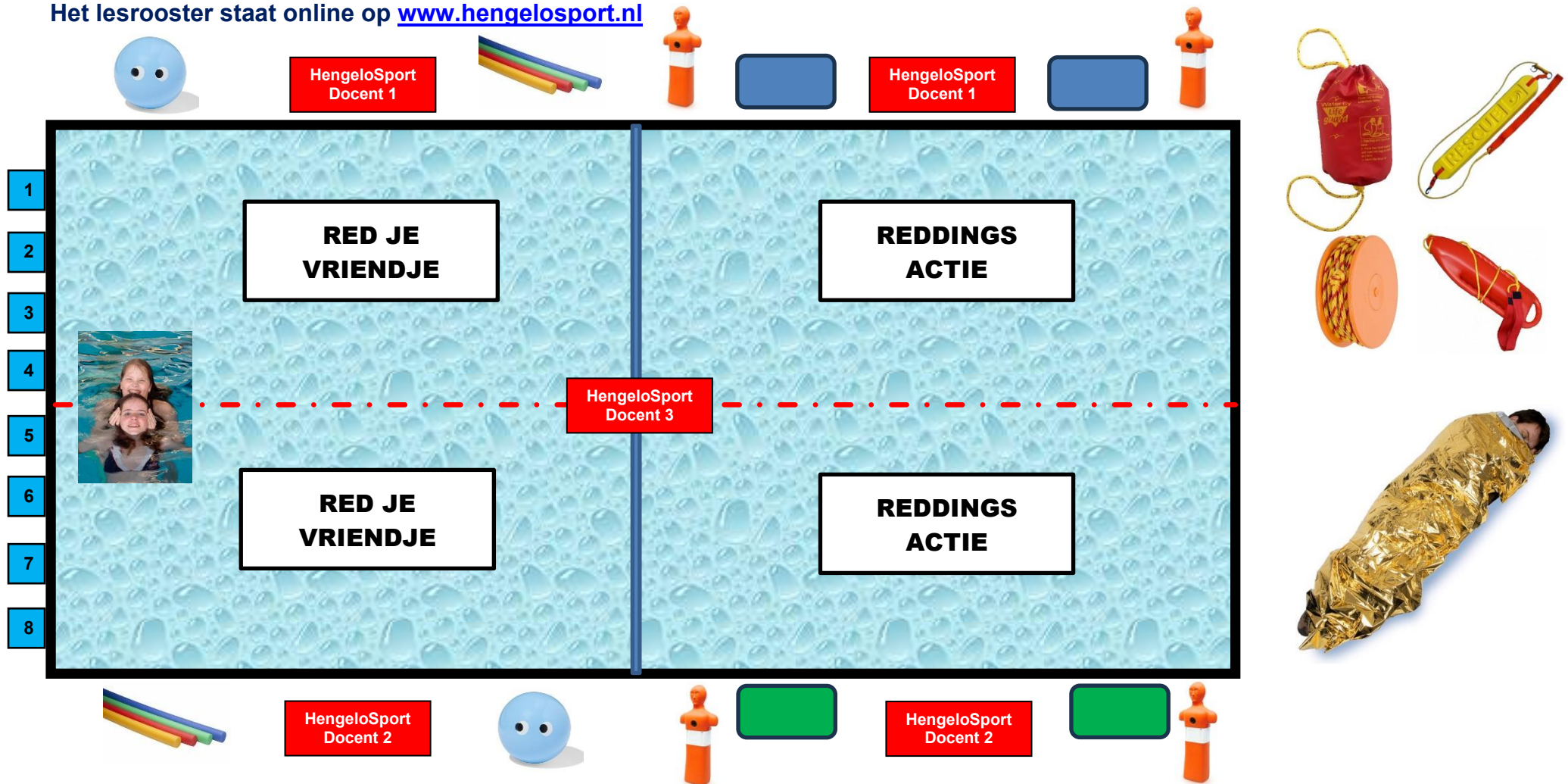
LES 5

groep 7 en 8

THEMA: zwemmen als survival

Hengelo Sport SWIM 2025-2026		2 t/m 13 februari	Sportbad
LES 5 (18)	kennismaken met reddingszwemmen	MATERIAAL	1x lengtelijn, 4x telefoon
THEMA	Zwemmen als survival / RED JE VRIENDJE		4x pop, 50 duikringen, dekens
DOELSTELLING	Eigen veiligheid - veilig naar de kant - hulpmiddelen natte redding – droge redding - 112 – reanimatie – onderkoeling - toneelspel		60 ballen, matten, flexibeam werpzakken, klossen, touwen 4x kratje

Van 2 t/m 13 februari organiseert Hengelo Sport voor de groepen 7&8 deze les.
Het lesrooster staat online op www.hengelosport.nl



LES 5 groep 7 & 8 (seizoen 18) PROGRAMMA Zwemmen als Survival

DOELSTELLING: Kinderen de basis aanleren van het reddingszwemmen.

Eigen veiligheid - veilig naar de kant – natte redding – droge redding - 112 – reanimatie - toneelspel

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-10	Warming-up EIGEN VEILIGHEID	Vanaf lange kant te water zwemmen van baan 1 tot lijn en terug 5 min. Rug alleen benen (handen op eigen gezicht, handen aan bal) Zwemmen alsof bal een hoofd van drenkeling is / hurksprong
tweetallen maken. Uitleg reddingszwemmen (alle belangrijkste is eigen veiligheid, kan ik wel redden)			
2	10-20	Reddingzwemmen (kopgreep) GEVAARLIJK Tip hulpmiddel (flexibeam)	Maak een <u>tweetal</u> en werk goed samen A springt te water en zwemt naar de lijn en speelt dan als drenkeling B via hurksprong te water (blijf naar drenkeling kijken) B brengt A via “kopgreep” veilig naar de kant. (wisselen)
3	20-35	Reddingzwemmen (met reddingsmiddel, slang) WERK SAMEN	Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen A springt te water en zwemt naar baan 4 en speelt dan als drenkeling groep via hurksprong te water (met reddingsmiddel) uitleg eigen veiligheid / uittillen.
4		Pop opduiken (4 poppen, duikringen)	Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen Te water (hurksprong). Breng pop veilig naar de kant Overleg en probeer het opnieuw (eigen veiligheid, 112,)
5	35-50	Het toneelspel	Maak een <u>groep 5 a 6 personen</u> en werk goed samen Naspelen van een reddingsactie (pop of kind) Denk aan gevaar, leiders, 112, extra hulp, onderkoeling, volwassenen, reanimatie?

Afhankelijk van het niveau van de groep worden de lessen aangepast

TOTAAL
AANTAL KINDEREN
AANWEZIG

..

LES 5 groep 7 & 8 (seizoen 18) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN:

SCHOOL en GROEP:

SCHOOLEDOCENTEN:

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-10	Warming-up	
tweetallen maken. Uitleg reddingzwemmen			
2	10-20	Reddingzwemmen (kopgreep)	
3	20-35	Reddingzwemmen (met reddingsmiddel, slang)	
4		Pop opduiken (4 poppen)	
5	35-50	Het toneelspel (112, reanimatie, volwassenen)	

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

schoolweek 21 les 5.1 groep 7&8 ronde 1 & les 3.1 groep 4 ronde 1

maand	data	dag	lesuur 1 9:00-9:50 KLEEDKAMER 3 & 4	lesuur 2 9:50-10:40 KLEEDKAMER 5 & 6	lesuur 3 10:40-11:30 KLEEDKAMER 3 & 4	P	lesuur 4 12:20-13:10 KLEEDKAMER 5 & 6	lesuur 5 13:10-14:00 KLEEDKAMER 3 & 4	Opmerking					
feb	2	MA	Voorbereiding		Aventurijn 7A + 7B	39	Aventurijn 8A + 8B	40	P	Annink 6/7 + 7/8	60	De Bron 7 + 8	49	les 5
	3	DI	St. Jan 7A + 7B is verplaats met HVS 8	47	HVS 7A + 7B	55	Esrein 7A + 7B	60	P	Esrein 8A +8B	50	HVS 8A + 8B + 8C is verplaats met St Jan 7	61	les 5
	4	WO	Batavier 8A + 8B optie	32	Batavier 7A + 7B optie	32	Batavier 6/7B + 7/8 optie	32	P	Voorbereiding TOURNAMENT				les 5
	5	DO	St. Jan 4A + 4B	45	Eimink 4A + 4B	49	Eimink 4C	25	P	Esrein 4A + 4B	60	Titus Brandsma 4A + 4B	42	les 3
	6	VR	Wilbertschool 7/8A + 7/8B	50	Titus Brandsma 8	37	De Akker 8A + 8B	54	P	Wooldermarke 6/7/8C + D	42	Wooldermarke 6/7/8A + B	42	les 5

schoolweek 22 les 5.2 groep 7&8 ronde 2

maand	data	dag	Opmerking																
feb	9	MA	Voorbereiding		Hunenborg 8		26	De Kiem 7A + 7B		53	P	De Kiem 8A + 8B		45	inhaal	0	les 5		
	10	DI	Hunenborg 7A + 7B		37	Plechelmus 8A + 8B		55	Plechelmus 7A + 7B		49	P	Berflo 7A + 7B		43	Berflo 8A + 8B		39	les 5
	11	WO	De Rank 8A + 8B		48	De Rank 7A + 7B		50	De Akker 7A + 7B		42	P	Voorbereiding TOURNAMENT					les 5	
	12	DO	EVENT Streetsoccer Hangar 11 SPECIAL HEROES en FINALE															geen SWIM	
	13	VR	De Rank 8C		25	inhaal		32	inhaal		32	P	inhaal		32	Titus Brandsma 7A +7B		53	les 5