

SEIZOEN 19

SWIM 2026-2027

"NATTE GYMLES"

(bewegingsonderwijs in het water)

LES 1

THEMA: zwemmen als race

KIJK WAT IK AL KAN

Hengelo Sport SWIM 2026-2027		start 24 augustus	Sportbad
LES 1 (19)	Zwemmen de basis	MATERIAAL	5 x breedtelijn, band, loopmat
THEMA	Zwemmen als race		2x glijbaan, 6x waterlelie
DOELSTELLING	niveau bepalen met basisoefeningen van diploma A/B/C voorbereiden en herhalen voor A/B/C diploma		8x mat groot, 24x mat klein I-Beam

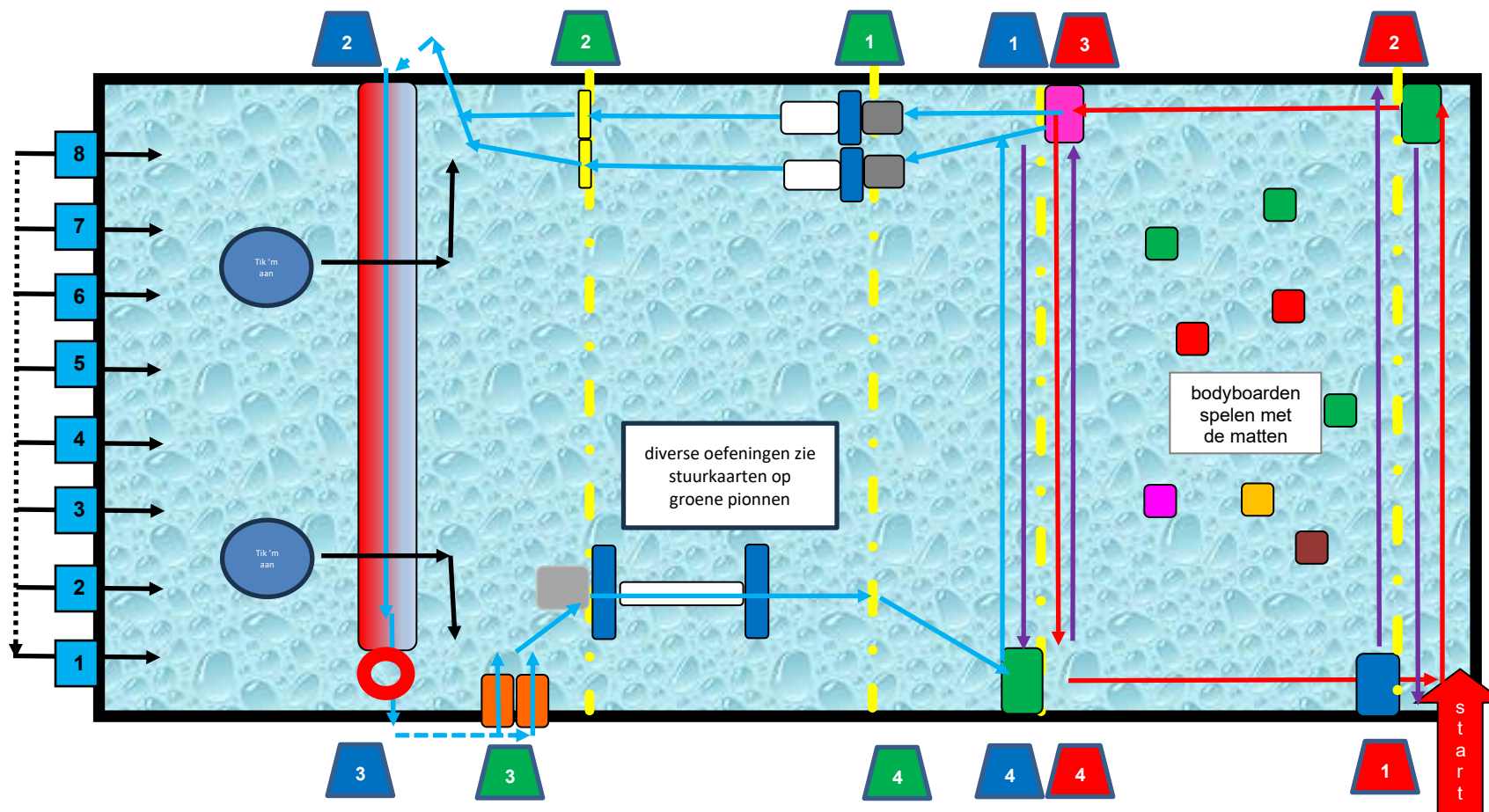
Van **24 augustus** organiseert Hengelo Sport deze **SWIM** les voor alle groepen.

Ronde 1 → van 1 naar 2 naar 3 naar 4 naar 1 (nette schoolslag)

Ronde 2 → van 1 naar 2 naar 3 naar 4 naar 1 (kijk goed naar de stuurkaarten op de groene pionnen)

Ronde 3 → in groepen kunstjes van de kant en het startblok en Tik'm aan

Ronde 4 → met een bodyboard buikschuiven over de mat en door naar de overkant of spelen met de matjes



LES 1 (seizoen 19) 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, diverse oefeningen C-diploma, leren / verbeteren duiken.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	informatie	informatie schooljaar 2026 – 2027 (vraag leerkracht hierbij) Niets moet, (bijna) alles mag. We gaan het gewoon proberen. Niet eten in het Sportbad, kleedkamers
2	05-25	de zwemrondjes ROOD en BLAUW 1x “ondiep” 2x diep	ontdekken van de zwemhal, tweetal beginnen bij start Over en onder alle hindernissen, Kijk goed naar de stuurkaarten Ieder kind mag zijn kunsten laten zien, maak je eigen les
3	25-35	Doe eens gek Springen en duiken Tik ‘m aan	Springen en duiken van de lage rand Springen en duiken van de hoge rand Springen en duiken van de startblokken en Tik ‘m aan
4	35-40	Bodyboarden	Alle kinderen krijgen een bodyboard en mogen buikschuiven over de matten links heen rechts terug of spelen met de matten
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 (seizoen 19) EVALUATIE

SWIM DOCENTEN:

SCHOOL en GROEP:

SCHOOLEDOCENTEN:

**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	Springen en duiken kant, rand, startblokken Tik 'm aan	
4	30-40	Bodyboarden	
5	40-50	Spelen	

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

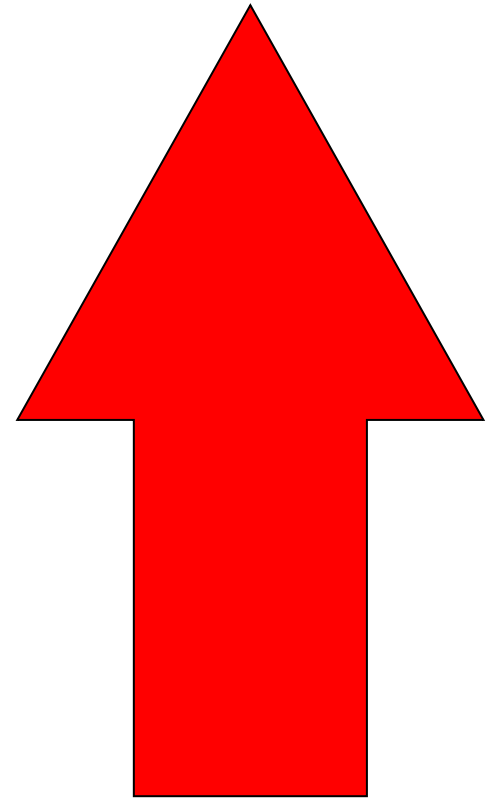


START

SPRINGEN

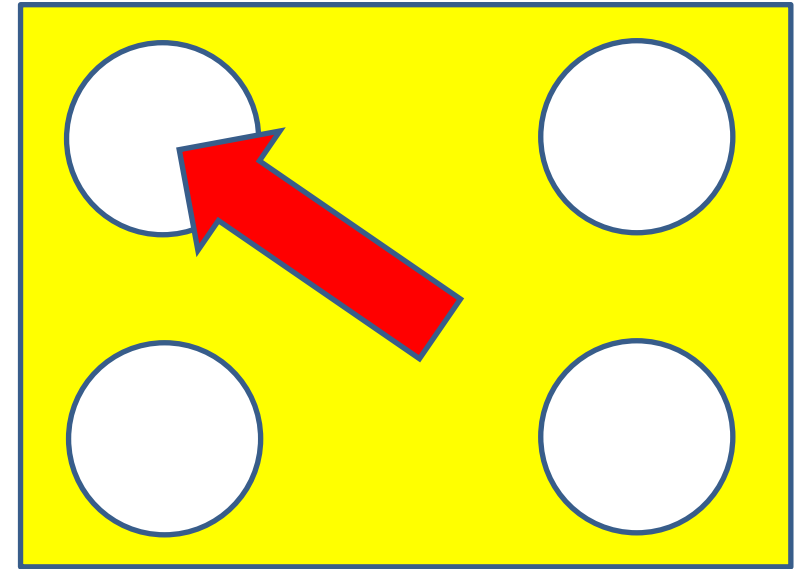
DAARNA

SCHOOLSLAG



NIETS MOET (BIJNA) ALLES MAG

**KUN JIJ DOOR
HET EEN GAT?**



**eerst ademen
en dan proberen !**



NU BORSTCRAWL

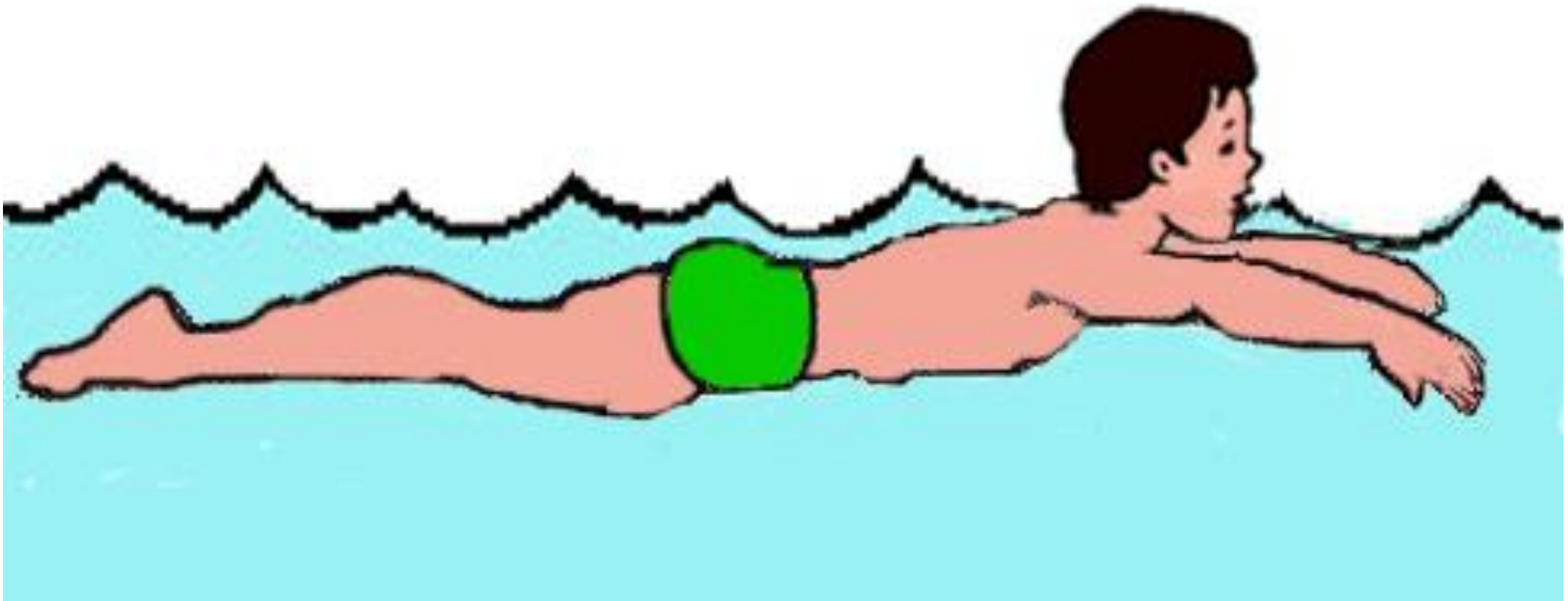


MAAK EEN STEEKDUIK





NU SCHOOLSLAG



**DURF JIJ AL VAN
EEN STARTBLOK
TE SPRINGEN
OF TE DUIKEN?**



Doe eens gek



en weer lekker door zwemmen

HIER!!!!



OP DE KANT

KLIMMEN

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 LOOPMAT



RENNEN

gevallen? jammer!

dan verder zwemmen



EN DOOR



EN DOOR

