Hengelo Sport SEIZOEN 19

SWIM 2026-2027

9 november t/m 4 december 2026

LES 3

groepen 5 t/m 8

Hengelo Sport

Samen in beweging voor een waterrijke toekomst!



SUP-BOARD

Balans, vertrouwen en samenwerken in het water!

BLIND ZWEMMEN

ZWEMMEN ALS AVONTUUR!

BEWEGEN SAMEN PLEZIER

Hengelo Sport maakt je sterker!

Hengelo Sport SEIZOEN 19

SWIM 2026-2027

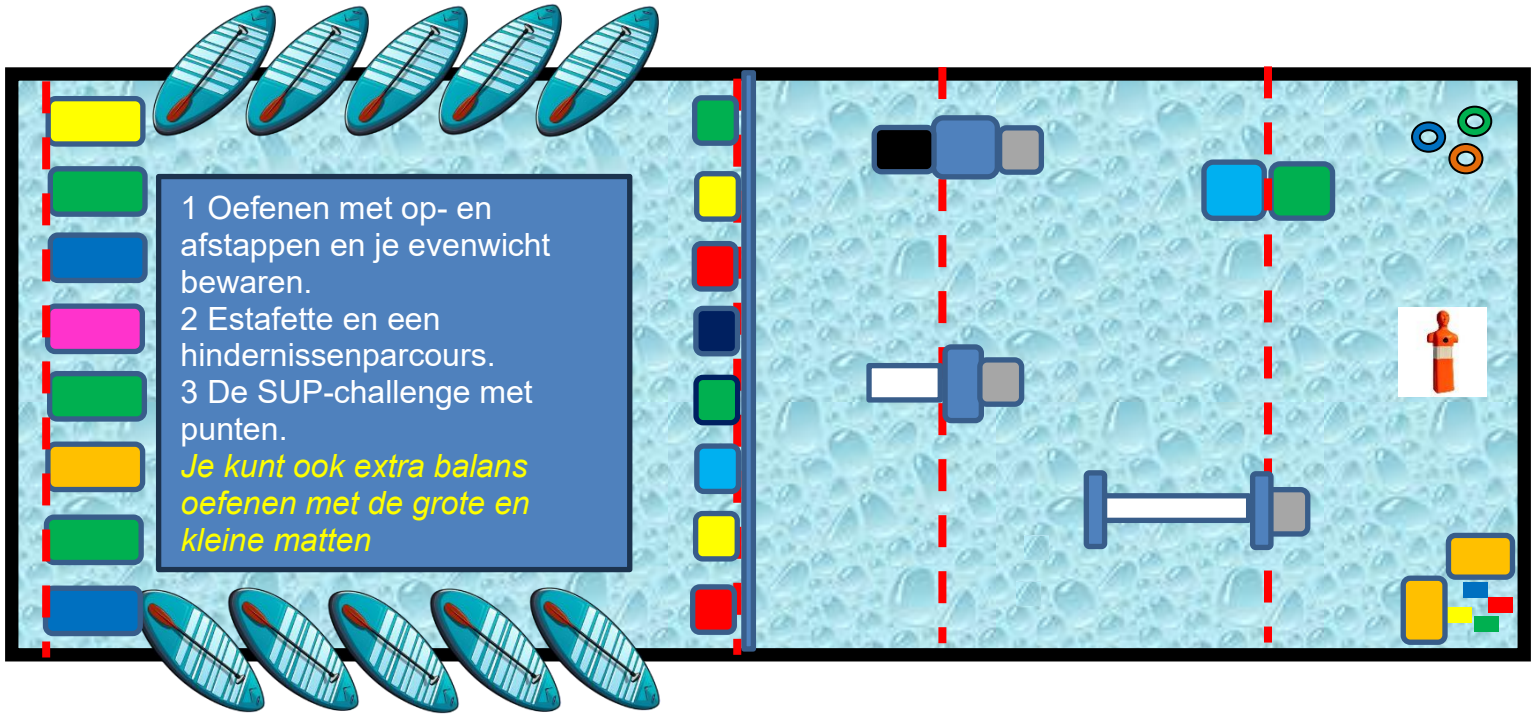
9 november t/m 4 december 2026

LES 3

groepen 5t/m8

zwemmen als avontuur

SWIM Hengelo Sport			
LES 3 (19)	“blind” zwemmen / oefenen met het SUP-board	MATERIAAL	15 slaapmaskers, lijnen, aqua-glide, blokken, bodyboard, duikpoppen, duikringen, legoblokken, matten, I-Beam, 10x SUP-board en paddels, mijnen.
THEMA	zwemmen als avontuur		
DOELSTELLING	ervaren hoe het is als je blind bent d.m.v het communicatiespel. Zoek je balans op het SUP-board		



LES 3 (19) PROGRAMMA "blind zwemmen" en balans op het suboard

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

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	uitleg les 3,	drietal maken
2	05-25 (3x6)	communicatie spel drietal.	let op veiligheid, links-rechts, piepjes drietal (2 kinderen met slaapmasker en 1 kind zonder) diverse opdrachten uitvoeren en om de 6 min wisselen op teken spelleider. niet 'spieken' maak gebruik van vele watertoestellen en materialen
3	25-45 (3x6)	oefenen met het supboard *we hebben 10 sup-boards* bij groepen kleiner dan 20 *tweetal*. Groter dan 20 *drietal*	**suppen is balans** Bedenk zoveel mogelijk oefeningen met het sup-board Zorg dat alle kinderen bezig zijn en elkaar helpen. • **5 minuten:** oefenen met op- en afstappen en je evenwicht bewaren. • **10 minuten:** estafette en een hindernissenparcours. • **5 minuten:** de SUP-challenge met punten.
4	45-50	spelen	spelen in 1 vak

LES 3 (19) EVALUATIE (zwemmen als spel)

Communicatiespel, “blind zwemmen” en oefenen met het SUP-board

DOCENTEN Hengelo Sport: …… & ……..& ……..

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. Kennismaken met stand-up paddling (SUP)

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-05	tweetal of drietal maken afhankelijk van de groepsgrootte & uitleg les 3	
2	05-25 (3x 6 min)	communicatie spel “BLINDZWEMMEN”	
		wisselen van spelveld	
3	25-45 (3x 6 min)	Oefenen met het SUP-board	
4	45-50	spelen	

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

LES 3 (19) “blindzwemmen” (spelregels)

Drietal (2 personen met slaapmasker en 1 persoon zonder slaapmasker).
door instructies moeten er zoveel mogelijke opdrachten uitgevoerd worden.
(drietal gaat samen te water en na 6 min op teken van spelleider wisselen van “masker”)

LET OP !!

- **SLAAPMASKER MAG NIET EERDER AF DAN DAT DE SPELLEIDER DIT AANGEEFT 6 MIN.**
- **BEGELEIDER GAAT VOOR “DE BLINDEN” ZWEMMEN MET HET GEZICHT ZE TOE**
- **BEGELEIDER MAG “DE BLINDEN” NIET AANRAKEN ALLEEN PRATEN. ZORG DAT ZE BIJ ELKAAR BLIJVEN**
- **D.M.V. JUISTE INSTRUCTIES “DE BLINDEN” ALLE OPDRACHTEN LATEN UITVOEREN EN SAMENWERKEN**

voer zoveel mogelijk opdrachten samen uit		
1	glijbaan	ga van de glijbaan
2	duikpop	duikpoppen optillen
3	I-Beam	ga over de I-Beam
4	duikringen	duikringen op duiken
5	trampoline	ga op de trampoline
6	lego blokken	probeer lego blokken op elkaar te zetten (op de kant)
7	bodyboard	zwemmen met een bodyboard
8	mat	kruip over de matten
9	??	..
10	??	..

Activiteiten met een SUP-board.

1. SUP- estafette
Persoon 1 peddelt naar de overkant en terug. Daarna is persoon 2 aan de beurt en vervolgens persoon 3. Wie heeft de snelste totaaltijd?

2. Zwemmen met het SUP-board
Eén persoon zwemt een baantje, één begeleidt het board en één houdt de tijd bij. Wissel na iedere ronde.

3. Bal pakken
Leg een bal in het water. Probeer vanaf het board de bal te pakken en terug te brengen zonder je evenwicht te verliezen. Wie kan dit het snelst?

4. De balans challenge
Probeer op je knieën op het board te blijven terwijl je een bal naar elkaar gooit. Maak er een puntenspel van: iedere gevangen bal levert een punt op.

5. Hindernissenparcours
Maak met drijvende hoepels of pionnen een parcours. Eén persoon bestuurt het board, één geeft aanwijzingen en één neemt de tijd op.

6. SUP-trefbal
Eén persoon zit of knielt op het board en probeert een zachte bal te ontwijken. De andere twee gooien om de beurt. Raak je de bal, dan wissel je van rol. Houd afstand en gooi niet naar het hoofd.

7. De SUP-missie
De docent noemt een opdracht, bijvoorbeeld: haal een drijvende bal op, vaar om een pion en keer terug. Jullie moeten de opdracht met z'n drieën uitvoeren en de rollen verdelen.

8. Pas op voor de mijnen
Met drietal op het board en paddle samen tussen de mijnen door





