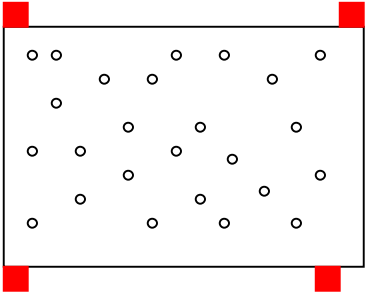
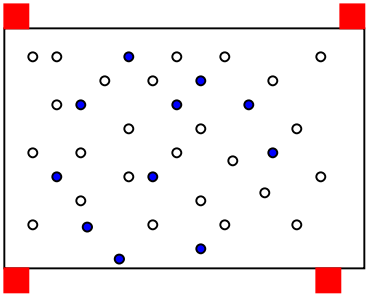
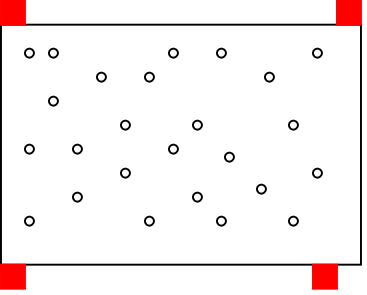

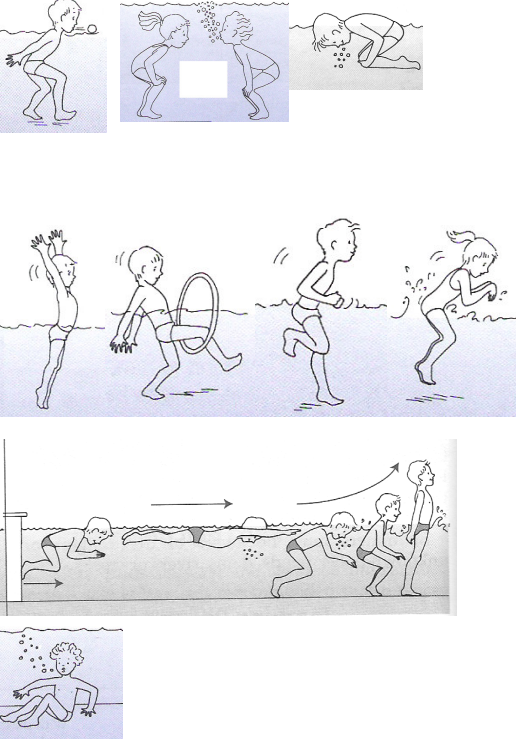


Doelstellingen	Activiteit	Organisatie	Materiaal/opmerkingen
<p>Opwarming: cardio-vasculaire prikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> - aquatisch ademen (voorbereidende oef) - springen in het water - aanvoelen van weerstand van het water 	<p>Er worden balletjes in het water gegooid. Op 4 hoeken van het zwembad wordt een bak geplaatst.</p> <p>Na het startsignaal halen de kinderen 1 balletje en leggen het in een bak. (herhalen tot alle balletjes verzameld zijn)</p> <p>Oefening herhalen maar er worden opdrachten die ze moeten uitvoeren als ze een balletje oprapen en in de bak leggen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bellen blazen in het water - Onder water gaan en dan pas het balletje naar de bak brengen - Springen als een kangoeroe - Duiken als een dolfijn - Molenwieken tijdens het stappen 		<ul style="list-style-type: none"> - balletjes o - verzamelbakken (4) ■
<ul style="list-style-type: none"> - oriëntatie onder water 	<p>Er worden zinkende voorwerpen in het zwembad verspreid</p> <p>Na startsignaal mogen de kinderen een balletje of een zinkend voorwerp halen en in een bak verzamelen</p> <p>Oefening herhalen maar opdrachten worden meer gericht gegeven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een balletje en een zinkend voorwerp gaan halen - zinkend voorwerp met de handen oprapen 		<ul style="list-style-type: none"> - Zinkende voorwerpen • - balletjes o - verzamelbakken ■
<ul style="list-style-type: none"> - samenspelen in een ploegje - snel verplaatsen in het water 	<p>De kinderen worden in 4 groepjes verdeeld. Elke groep heeft 1 verzamelbak.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Herkenningmiddel voor de tikker

<ul style="list-style-type: none"> - springen in het water - oriëntatie in het water 	<p>Na het startsignaal mogen de kinderen zo snel mogelijk een balletje of zinkend voorwerp gaan halen en in hun bak leggen. (1 voorwerp per keer) Wie heeft er na het eindsignaal het meest aantal voorwerpen?</p> <p>Idem maar met tikker: wie getikt is, maakt 3 kangoeroesprongen en mag weer meedoen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Zinkende voorwerpen - balletjes - verzamelbakken
<ul style="list-style-type: none"> - aquatische ademhaling - statisch en dynamisch drijven - oriëntatie in het water - onder water gaan - springen in het water - verplaatsen in het water 	<p>De 4 groepjes blijven behouden en worden aan de 4 standen geplaatst.</p> <p>Elk groepje oefent de oefeningen aan zijn stand in</p> <ul style="list-style-type: none"> - Op de rand van het zwembad liggen kijkwijzers. Bij elke kijkwijzer wordt een bepaalde oefening uitgevoerd - uit het water klimmen en langs de zijkant van het zwembad terug stappen - oefening opnieuw uitvoeren tot eindsignaal <p>Stand 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - door het water stappen. - Kwalletje - Op de bodem gaan zitten - Ping-pong balletje blazen <p>Stand 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hinkelen - dolfijnduiken - kangoeroesprongen - hoogtesprongen 		 <ul style="list-style-type: none"> - Hoepels - Prenten - pingpongballetjes

	<p>Stand 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - door de hoepels kruipen of drijven - onder water naar elkaar kijken en bellen blazen <p>Stand 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afstoten + drijven - drijven zonder afstoot 		
- statisch drijven	<p>Alle kinderen staan in een kring. En nemen de handen vast. Leerkracht neemt plaats in de kring. De kinderen die aangeduid worden, drijven op de buik (op signaal) handen worden vastgehouden</p>		