

SWIM

Race Survival Spel Avontuur

Schooljaar 2021-2022



*“Jonge sporters blijven sporters”
dus gun je kind ‘natte gymles’*



SWIM van Hengelo Sport, groot succes

Seizoen 14 van de 'natte gymlessen' start op maandag 30 augustus in het prachtige Sportbad van het Twentebad. Het is belangrijk voor ieder kind om mee te doen voor de veiligheid van ieder kind en voor de veiligheid van een ander. In het schooljaar '21-22' kunnen alle Hengelose basisscholen weer mee doen. Ongeveer 5000 kinderen van 23 basisscholen krijgen weer leuke uitdagende lessen.

Opzet SWIM

In het schooljaar '21-22' gaat Hengelo Sport weer met hetzelfde concept verder. Het aantal SWIM lessen is dit jaar 2x of 3x voor de groepen 3 (afhankelijk van het aantal aanmeldingen), 3x voor de groepen 4 (1x per 7 weken), 7x voor de groepen 5&6 (1x per 4 weken) en 7x voor de groepen 7&8 (1x per 4 weken). Aan de hand van vijf thema's (race, show, survival, spel en avontuur) worden er vele afwisselende lessen gemaakt zodat de kinderen veel ervaring op kunnen doen in en rond het water. Bij de 'natte gymlessen' staat samen werken, spelen, leren, veiligheid en plezier maken centraal.

Sportstimulering, samenwerking, kosten

De Gemeente Hengelo wil de sport bij kinderen graag stimuleren en heeft daarom besloten om voor alle kinderen een uitgebalanceerd **BasisSportAanbod** te maken. Scholen kunnen dit pakket zelf samenstellen. Per kind wordt er in het schooljaar '21-'22 weer een vaste vergoeding van € 4,50 gevraagd voor een heel jaar Sport. Scholen kunnen dan overall aan meedoen: **SWIM**, **GYM**, **KleuterGYM**, **EVENT**, **TOURNAMENT** en diverse **SPECIALS**. Meer informatie over het complete aanbod staat in het boekje **BasisAanbodSport** en op de website www.hengelosport.nl.

Doelstellingen SWIM

- Kinderen plezier te laten beleven aan sport.
- Kinderen uit te dagen om grenzen te verleggen.
- Kinderen meer zelfvertrouwen te geven.
- Zorgen voor de veiligheid voor jezelf en een ander.
- Screening van kinderen zonder zwemdiploma.
- Contact over zwemveiligheid met schooldocent en waar mogelijk met ouders.
- Zorgen dat ieder kind 'zwemveilig' wordt.

Doelgroep van SWIM

Kinderen uit de groepen 3t/m8 (zwemdiploma niet verplicht, graag bij aanvang van de les melden). Om de doelstelling te halen is het gewenst dat alle groepen meedoen.

Meedoen met
alle groepen
heeft de voorkeur





Opzet van de les

Het is belangrijk de lessen af te stemmen op de doelgroep. Tijdens de les wordt 'het kind' centraal gesteld. Er is gebleken dat de volgende factoren belangrijk zijn:

- plezier beleven aan de sport.
- genieten van de sport zelf.
- grenzen van jezelf kunnen verkennen en verleggen.

Deze factoren, in combinatie met de kenmerken die horen bij de doelgroep, maakt dat er gekozen is voor de volgende insteek:

- aantrekkelijke, plezierige, uitdagende lessen: van belang is dat de lessen afwisseling in de oefenstof hebben.
- verantwoordelijkheid voor eigen leerproces: van belang is dat kinderen hun les zien als hun eigen les en zo van de les genieten.

De "natte gymlessen" dragen bij aan een levenslang zwemplezier. Kinderen moeten daarom plezier blijven houden aan het bewegen in het water. De kinderen hebben baat bij:

- een speelse en doelgerichte leerweg.
- veel speelse momenten, soms onderbroken door een duidelijke (visuele) instructie.
- veel bewegingservaring opdoen, zonder voortdurend gecorrigeerd te worden.
- succeservaringen krijgen door veel complimenten.

SWIM

Voor 25-55 kinderen per groep, op een vaste dag, op vast tijdstip

3 lessen
groep 3&4
introductie

op vaste uren
1x per 7 weken

7 lessen
groep 5&6
basis

op vaste uren
1x per 4 weken

7 lessen
groep 7&8
gevorderden

op vaste uren
1x per 4 weken

Thema's

SWIM thema's

In de 'natte gymlessen' van **SWIM** hebben we gekozen om de lessen onder te verdelen in vijf thema's. In de eerste les starten we met een basisles. We krijgen zo snel een indruk van het niveau van de individuele kinderen en de totale groep. In de resterende lessen zullen we dan alle thema's opnieuw aan bod laten komen.

Tijdens de lessen wordt de les stof zoveel mogelijk aangepast aan ieder individueel kind.

Het jaar wordt afgesloten met een leuke sportdag rond en in het water van het Twentebad.

1. race (rood)

hierbij gaat het om

voortbewegen

In zwemmen als race behandelen we de techniek en uithoudings-vermogen van de vol-gende drie wedstrijd-slagen: schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. In stappen leren we de kinderen beter zwemmen. Aan het stroomlijnen en de ademhaling wordt uitvoerig aandacht besteed. In dit thema geven we ook stabiliteitstraining. Een prima voorbereiding voor de kinderen die net zo goed willen worden als Naomi Kromowidjojo of Maarten van der Weijden.

2. survival (groen)

hierbij gaat het om

overleven

In een land als Nederland met haar vele wateren is reddings-zwemmen van groot belang. Kinderen leren hier zich zelf en anderen te redden. Hoewel het hier dus om een serieuze zaak gaat, worden de lessen in een speelse vorm gegeven, zodat de leerlingen vanzelf gemotiveerd raken. Elkaar redden, het redden van de poppen, vervoersgrepen, bevrijdingsgrepen en natuurlijk het ijswak-zwemmen met alle facetten komt aan de orde.

3. spel (blauw)

hierbij gaat het om

spelen

Vele spelen die in een gymzaal gespeeld worden kunnen met de nodige aanpassingen ook in een zwembad gedaan worden. Het gaat hier om tikspelen, overzwemspelen en balspelen. Met evenwichtige partijen kunnen de spelen attractief en uitdagend zijn. Een voorbeeld is: waterpolo, minipolo, waterslagbal en het communicatie spel. Het klimmen en klauteren op watertoestellen komt aan de orde. Spectaculair voor de deelnemers is het vlot bouwen en varen.

4. avontuur (roze)

hierbij gaat het om

ontdekken

Snorkelen is één van de manieren om de onderwaterwereld te ontdekken en heeft attractieve mogelijkheden in zich. Bij deze activiteiten staat 'avonturieren' onder water centraal. We leren de kinderen flipperen en snorkelen zodat ze het later ook kunnen in het zoute zeewater. Tijdens de lessen gaan we op zoek naar schatten, maar ook het opduiken van zware voorwerpen is leuk om samen te doen. Het opduiken van de duizenden gekleurde munten of de glimmende DVD's



Voorbeelden van lessen



Zwemmen als race

In circuitvorm het niveau bepalen. De kinderen moeten hier over matten klimmen, stukken zwemmen en racen tegen elkaar. Hier kunnen wij duidelijk zien bij ieder kind wat zijn of haar niveau is. Ook worden er basis onderdelen voor je diploma B/C getest zoals door het gat zwemmen.

Zwemmen als survival

Survival is voor kinderen erg belangrijk. Voor die reden wordt er ook veel aandacht aan besteed met verschillende lessen. Die lessen kunner het als volgt uit zien:

Reddingszwemmen

De kinderen leren hier hoe ze zelf of met een groepje op een veilige manier mensen in nood uit het water kunnen halen. Ook leren ze hier wat voor een hulpmiddelen ze kunnen zoeken en hoe ze mensen uit het water moeten tillen. Aan het eind van de lest weten de kinderen hoe ze mensen moeten redden, hoe en wanneer ze 112 moeten bellen en het belangrijkste, hoe ze zichzelf veilig kunnen houden in deze situaties.

Wakzwemmen (groep 7&8)

Met deze les hopen wij te bereiken dat kinderen niet zomaar het ijs op gaan. Als ze het toch doen weten ze hoe ze een wak kunnen herkennen, hoe ze er naar toe moeten gaan en hoe ze er uit kunnen rollen. De kinderen aan de kant leren hoe ze kunnen helpen zonder er zelf ook bij in te springen. Ook is bij deze les de nazorg belangrijk. De kinderen leren wat ze moeten doen bij onderkoeling, wat reanimeren is en wanneer ze 112 moeten bellen. Zeker met het oog op de winter is dit een super belangrijke en leerzame les.

Zwemmen als spel

Met zwemmen als spel leren de kinderen dat zwemmen onwijs leuk kan zijn. De kinderen spelen tegen elkaar waardoor ieder kind hier goed in wordt betrokken en ieder kind fanatiek mee doet. Een voorbeeld is het smokkel spel. Hier moeten de kinderen in 4 teams tegen elkaar strijden. De kunnen gouden munten verdienen door hun auto van stad naar stad te brengen en daar goudstafes mee te smokkelen. Omdat we dit in team verband spelen draagt iedereen, hoe goed je ook kunt zwemmen, even veel bij.

Zwemmen als avontuur

Bij zwemmen als avontuur leren de kinderen de onderwater wereld goed kennen. Ze leren wat de beste manier van flipperen is en hoe je goed omgaat met je snorkel. Aan het eind van de les sluiten we af met een leuk spel waar je de techniek die je geleerd hebt kunt laten zien.

De lesstof wordt tijdens alle lessen zoveel mogelijk aangepast aan het niveau van iedere groep en de individuele deelnemer. Op die manier is het voor ieder kind leuk en uitdagend.

Verantwoordelijkheid

Het Twentebad/ Hengelo Sport, de zweminstructeurs, de school, de groepsleerkrachten hebben een gedeelde verantwoordelijkheid.

Twentebad/Hengelo Sport

- Twentebad/Hengelo Sport beschikt over een "Werkplan Schoolzwemmen", informatiefolder en veiligheidsformulier 'natte gymles' (**SWIM**).
- Hengelo Sport geeft les conform dat plan.
- Informatiefolder 'natte gymles' staat online op www.hengelosport.nl (**SWIM**).
- Het veiligheid formulier 'natte gymles' staat online op www.hengelosport.nl (**SWIM**).
- Hengelo Sport waakt over de veiligheid van al het publiek in de badinrichting en in dit geval in het bijzonder van de leerlingen.

De zweminstructeur/Hengelo Sport coördinator

- De zweminstructeur/ Hengelo Sport coördinator (hierna: "zweminstructeur") houdt in voldoende mate toezicht op de leerlingen tijdens de 'natte gymles' en het vrij zwemmen.
- Voor de 'natte gymles' informeert de zweminstructeur (aanspreekpunt van de dag, hierna: "ASP") bij de groepsleerkrachten(en) over bijzonderheden van de leerlingen. De zweminstructeur informeert de groepsleerkracht(en) over de invulling van de 'natte gymles'. Lessen staan altijd een week voor eerste les online en liggen uitgeprint in de accommodatie.
- Voor de 'natte gymles' geeft de zweminstructeur uitleg aan alle leerlingen op de aangewezen plek (banken onder grote scherm).
- Het spelen na de 'natte gymles' (als dit in de les zit) vindt plaats in aangewezen deel van het bad. De groepsleerkrachten en zweminstructeurs houden dan ook samen toezicht op de leerlingen.
- Kunnen leerlingen niet zwemmen, dan krijgen al deze leerlingen badjes en mogelijk een extra hulpmiddel. De kinderen zijn zo ook **herkenbaar**.
- De zweminstructeur neemt de organisatorische begeleiding van de groepsleerkracht over voor de uitleg van de les als alle kinderen op de aangewezen plek zitten (5 min voor aanvang van de les). De lestijden en aanvangstijden staan in het jaarrooster op de website.
- Tijdens het afdouchen draagt de zweminstructeur (ASP) de organisatorische begeleiding weer over aan de groepsleerkracht.

De school

- De School(leiding) draagt er zorg voor dat informatie met de verantwoordelijkheden voor de 'natte gymles' bekend zijn bij de groepsleerkrachten/de ouders/vrijwilligers en mogelijk andere bij de 'natte gymles' betrokken personen (hierna: "de Hulpkrachten"). Minimaal jaarlijks.
- Is verantwoordelijk voor de toereikende aanwezigheid van de groepsleerkracht(en) bij de 'natte gymles'.
- Is verantwoordelijk voor het informeren bij Hengelo Sport bij de aanvang van het 'natte gymles' seizoen alsmede lopende het seizoen bij tussentijdse wijzigingen, over:
 - het aantal deelnemende leerlingen en de namen van deze leerlingen.
 - bijzonderheden (o.a. beperkte zwemvaardigheid, een taalbarrière, medische, aandoeningen)
 - De School draagt zorg voor het vervoer van de school naar het zwembad en andersom. Hengelo Sport adviseert om zoveel mogelijk te fietsen. Jaarrooster staat online.



De groepsleerkracht

- Is verantwoordelijk voor het bijhouden van het veiligheidsformulier. De groepsleerkracht moet het veiligheidsformulier bij iedere 'natte gymles' zelf meenemen.
- Informeert de zweminstructeur (ASP) over bijzonderheden van de leerlingen en ontvangt informatie over de invulling van de les voorafgaand aan de 'natte gymles'.
- Houdt in voldoende mate toezicht op de leerlingen tijdens de 'natte gymles' en vrij zwemmen.
- Is verantwoordelijk voor de aankomst en het vertrek van de leerlingen zowel bij school als zwembad en het gaan van de leerlingen van en naar de kleedkamers, het omkleden zelf.
- Zorgt dat de gehele groep 5 min voor aanvang van de les aanwezig is in de gang voor de deur naar het bassin. De groep mag pas naar binnen na de overdracht (toestemming van de zweminstructeur)
- Zorgt ervoor dat na de overdracht alle kinderen op de aangewezen plek zitten in de accommodatie. In het 'Sportbad' op de banken onder grote beeldscherm.
- Is te allen tijde bevoegd de 'natte gymles' te onderbreken wanneer dat naar zijn/haar oordeel voor de veiligheid noodzakelijk is.
- Organiseert de begeleiding van de leerlingen tot het moment van overdracht van de 'natte gymles' en neemt deze tijdens het na douchen weer over.
- Draagt zorg dat leerlingen niet weglopen.
- De groepsleerkracht zal echter altijd, ook tijdens de les, mede de verantwoordelijkheid blijven behouden.

Hulpkrachten

- Hulpkrachten helpen de groepsleerkracht tijdens haar/zijn taken.
- Hulpkrachten volgen de instructies van de groepsleerkracht en zweminstructeurs op.

Bijzondere situaties

De School en het Twentebad/Hengelo Sport maken specifieke afspraken over de deelname aan de natte gymles van leerlingen met bijzonderheden. Het is de verantwoordelijkheid van de groepsleerkracht dat deze leerlingen bekend zijn bij de zweminstructeurs. Bijzonderheden kunnen zijn:

- beperkte zwemvaardigheid
- een taalbarrière
- een medische aandoening bijvoorbeeld epilepsie; en/of andere zorgaspecten

Leerlingen die (tijdelijk) niet aan het schoolzwemmen kunnen meedoen, blijven ofwel onder toezicht op school achter dan wel onder permanent toezicht staan van de groepsleerkracht in het zwembad.



Lestijden

In het rooster is er gekozen voor 5 lessen van 50 minuten. Deze 50 minuten willen we ook gebruiken voor de les. Het aan- en uitkleden valt buiten de lestijd. We verzoeken de scholen om 5 minuten voor aanvang van de les omgekleed aanwezig te zijn. Voor de keuze van het vaste lesuur mogen alle scholen bij de inschrijving zelf een voorkeur aangeven. Vervolgens hopen we dat we aan de hand van alle wensen het totale jaarrooster kunnen invullen.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
lesuur 1	les 1	les 6	les 11	les 16	les 21
	09:00 - 09:50	09:00 - 09:50	09:00 - 09:50	09:00 - 09:50	09:00 - 09:50
lesuur 2	les 2	les 7	les 12	les 17	les 22
	09:50 - 10:40	09:50 - 10:40	09:50 - 10:40	09:50 - 10:40	09:50 - 10:40
lesuur 3	les 3	les 8	les 13	les 18	les 23
	10:40 - 11:30	10:40 - 11:30	10:40 - 11:30	10:40 - 11:30	10:40 - 11:30
School X gr. 7&8					
Pauze					
lesuur 4	les 4	les 9	les 14	les 19	les 24
	12:20 - 13:10	12:20 - 13:10	11:30 - 12:20	12:20 - 13:10	12:20 - 13:10
lesuur 5	les 5	les 10	les 15	les 20	les 25
	13:10 - 14:00	13:10 - 14:00	13:10 - 14:00	13:10 - 14:00	13:10 - 14:00
School X gr. 5&6					

Voorbeeld ("school X" heeft 1x groep 3 t/m 8)

School X heeft opgegeven: **les 17** voor groep 3&4, **les 5** voor groep 5&6, **les 13** voor groep 7&8. Er kunnen maximaal 2 klassen tegelijk komen zwemmen. Na de inschrijving (juni) maakt Hengelo Sport het vaste jaarrooster voor het hele schooljaar. Het jaarrooster wordt 1 week voor aanvang van de zomervakantie naar alle scholen gestuurd. Scholen kunnen zo vroegtijdig starten met het regelen van vervoer. In het jaarrooster probeert Hengelo Sport zoveel mogelijk rekening te houden met de wensen van alle scholen.

Voor wie:	Groep 3 tot en met 8
Waar:	Twentebad Sportbad
Wanneer:	Lessen volgens lesrooster in de periode van september tot en met mei.
Tijdsinvestering:	De les duurt 50 minuten. Begeleiden groep van school naar het Twentebad en terug naar school. Schooldocenten moeten aanwezig zijn tijdens de les en kan eventueel ingezet worden voor hulp wanneer nodig.
Lestijden per dag:	Zie schema. De groepen moeten 5 minuten voor aanvang van de les omgekleed klaar staan in de gang achter de deur zoals beschreven in het veiligheidsprotocol 'Bewegingsonderwijs in het water'

