

JAARSCHEMA C lessen schoolzwemmen februari/juli 2022

Les-week	datum	Kern I:	Kern II:	Slot:	Materiaal:	Bijzonderheden:
1	7-feb 13-feb	Opvang, uitleg routing in bad, niveau inventariseren, namenlijsten controleren	Te water gaan met koprol, potlood, duik.	Bommetje		
2	14-feb 20-feb	Zwemmen op Niveau: Alle zwemslagen verbeteren.	Watertrappen, alleen met armen, alleen met benen.	Hindernisbaan	Lange mat	
3	21-feb 27-feb	Zwemmen op Niveau: Alle zwemslagen verbeteren.	Koprol, hoekduik, wrikken	Wedstrijd met ballen.	Ballen, emmers.	
	28-feb 6-mrt	Krokusvakantie				
4	7-mrt 13-mrt	Alle zwemslagen verbeteren.	Onder water zwemmen.	Glijbaan		
5	14-mrt 20-mrt	Duiken	Drijven	Verhuizertje	Vlotten, diverse materialen	
6	21-mrt 27-mrt	Duiken	Onder water zwemmen	onder/over mat	Lange mat	
7	28-mrt 3-apr	Schoolslag verbeteren	onder water zwemmen, pion aantikken	Flexibeam ketting	Flexibeams	
8	4-apr 10-apr	Borstcrawl verbeteren.	Gat: Afstand opbouwen van 5 naar 6 meter + hoepel enz.	Op doel schieten	Ballen, doel.	
9	11-apr 17-apr	Borstcrawl verbeteren.	PAASTHEMA: tuintje schoonhouden	Glijbaan	Hoepels, ringen, pionnen	
10	18-apr 24-apr	Rugcrawl verbeteren	Onder water zwemmen. Verzwaarde hoepels, ringen om pion heen	Div. sprongen van de kant of startblok	Hoepels, ringen, pionnen	
11	25-apr 1-mei	Enkelvoudige rugslag verbeteren.	Onder water zwemmen. Verzwaarde hoepels, ringen om pion heen	Ballen estafette	Kleine balletjes	

	2-mei	8-mei	Mei vakantie				
12	9-mei	15-mei	Borstcrawl verbeteren.	Hoekduik, hurksprong	Estafette		
13	16-mei	22-mei	Rugcrawl verbeteren.	Koprol, hoekduik	Glijbaan		
14	23-mei	29-mei	Enkelvoudige Rugslag/schoolslag verbeteren.	Drijven	Ringen om de pion doen	Pionnen, ringen.	Vorderingslijsten en kledingbriefjes meegeven.
15	30-mei	5-jun	Alle punten voor het C diploma oefenen.		Zig/zag zwemmen	pionnen	
16	6-jun	12-jun	Alle punten voor het C diploma oefenen.		Domino		
17	13-jun	19-jun	Alle punten voor het C diploma oefenen.		Estafette		
18	20-jun	26-jun	Alle punten voor het C diploma oefenen. Proefzwemmen voor groep		Hoepelparcour	Hoepels	
19	27-jun	3-jul	Alle punten voor het C diploma oefenen. Afzwemmen voor groep 5.				
20	4-jul	10-jul	Vrijzwemmen				