WATERFIKSHEID (B)

Graad 4

A DOEL

Om aan die Penkop en Drawwertjie:

1. Die waarde van fiksheid in die water aan te leer.

B VEREISTES

Die Penkop en Drawwertjie moet:

1. Die volgende praktiese oefeninge met sekerheid en selfvertroue uitvoer:
   - sy asem vir 20 sekondes onder water ophou of 5 meter onderwater swem.
   - vir 20 minute op ‘n binnebandvlot bly.
   - vir 3 minute water trap.
   - vir 30 minute aan ‘n balspel in die water deelneem.
   - 20 meter met gemak swem.
   - ‘n item in ‘n drywende houer, 20 meter van die wal, gaan plaas.
   - aan ‘n toutrekkompetisie in die vlakwater deelneem.
2. Weet watter gevare swemplekke inhou, onder andere in ‘n rivier, dam en die see.
3. Bewus wees van speletjies of optredes wat verkieslik vermy moet word as maats saam swem.
4. ‘n Maat uit die water kan red en aan wal bring.
5. Sy persoonlike besittings deur water, van middellyfdiepte, vir 25 meter dra en droog aflewer.
6. Die kinders moet reeds kan swem en moet helderkleurige swempette dra.

C AANBIEDING

1. Die teoretiese gedeelte van die spesialisasie kan by die swembad behandel word.
2. Vereiste 4. Gee besondere aandag hieraan en gee geleentheid aan elkeen vir inoefening.
3. Aanvanklik moet u maar die diep water en branders vermy.
4. Daar moet aan **AL** die vereistes voldoen word.
5. Veiligheidsmaatreëls in plek hê soos ‘n toiletbal wat aan ‘n voet vasgemaak word indien die spesialisasie in ‘n dam of ‘n plek met troebel water aangebied word.