

FERIENPROGRAMM

in den Sommerferien



Schwimmwoche – 2. Woche

| | |
|----------------|---------------------------------------------------------------|
| Zeitraum: | Montag – Freitag (03.07. – 07.07.23 – 2. Woche) |
| Täglich: | 09.00 – 15.00 Uhr |
| Ort: | Realschule Am Oberen Schloss: B203 + außerschulische Lernorte |
| Pause: | täglich 1 Std gemeinsame Mittagspause |
| Verpflegung: | kann mitgebracht oder eingekauft werden |
| Kosten: | keine |
| Betreuerinnen: | Fr. J. Bohne, Fr. I. Bohne |

Du hast noch kein Seepferdchen? Dann auf ins kühle Nass!

*Wir gehen täglich ins **Schwimmbad** und üben die Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken.*

*Nach einer Pause geht es an Land weiter mit einer Belohnung im **Eiscafe**, einer **Schnitzeljagd**, Bälle schlagen auf dem **Minigolfplatz** und und und :)*

Das braucht ihr unbedingt: eine Badehose oder einen Badeanzug/ Bikini/ Burkini, ein Haargummi bei langen Haaren, ein Handtuch, Badeschlappen, Shampoo und etwas zu trinken & zu essen, ein Busticket (wenn vorhanden).

| Montag, 03.07.23 | Dienstag, 04.07.23 | Mittwoch, 05.07.23 | Donnerstag, 06.07.23 | Freitag, 07.07.23 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die Woche starten wir mit einem gemeinsamen Frühstück in der Schule. Wir lernen unsere Gruppe besser kennen, sprechen über eure Wünsche und was ihr während der Schwimm-woche erreichen wollt. | Wir treffen uns an der Schule und gehen gemeinsam ins Schwimmbad. Dort angekommen wiederholen wir die Übungen zur Körper-spannung/ | Wir treffen uns an der Schule und gehen gemeinsam ins Schwimmbad. Nach einem Geschicklichkeits-spiel vertiefen wir das Kraul- und Rückenschwimmen. Beim Brustschwimmen kommen die korrekte Atmung | Wir treffen uns an der Schule und gehen gemeinsam ins Schwimmbad. Hier wartet zum Aufwärmen ein Teampuzzle auf euch. Nach | Wir treffen uns in der Schule und gehen ein letztes Mal ins Schwimmbad. Dort habt ihr noch einmal die Möglichkeit euch euer Abzeichen zu erschwimmen. Ist das geschafft- heißt |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nach der Kräftigung gehen wir gemeinsam ins Schwimmbad, dort überprüfen wir euren Leistungsstand und teilen euch ggf. in Gruppen auf. Nach einem Aufwärmspiel beginnen wir mit Übungen zur Körperspannung und Wasserlage. Als nächstes üben wir den Kraul-beinschlag in Bauch- und Rückenlage, der Kraularmzug wird eingeführt. Beendet wird die Stunde mit dem Brustbeinschlag.</p> | <p>das Gleiten sowie den Kraulbeinschlag und den Kraularmzug. Als nächstes üben wir die Kraulatmung und Koordination der drei Elemente (Arme, Beine, Atmung). Das Ganze machen wir auch in Rückenlage (Arme, Beine, ganze Lage). Danach wiederholen wir den Brustbeinschlag; der Brustarmzug und die Koordination von beiden werden als nächstes trainiert. Die Stunde endet mit Tauchspielen.</p> | <p>und die Koordination aller Elemente hinzu. Ist das geschafft wagen wir den Sprung ins kühle Nass. Neben dem Kopfsprung trainieren wir dort unsere Ausdauer und stellen uns unseren Ängsten. Bevor wir zurück zur Schule gehen, wärmen wir uns im Nichtschwimmerbecken auf und spielen ein Ballspiel.</p> | <p>dem Spiel wiederholen wir nochmals alle geübten Schwimmtechniken und Baderegeln, bevor wir uns ins große Becken wagen. Dort üben wir weiterhin den Kopfsprung und das Tauchen. Die ersten versuchen sich nun ans Abzeichnen.</p> | <p>es spielen, spielen, spielen.</p> |
| Mittagspause | | | | |
| <p>Nach der Pause lassen wir uns ein Eis schmecken und erholen uns von der ersten Schwimmstunde.</p> | <p>Nach der Pause werden wir kreativ und widmen uns der Glasmalerei. Mit Acrylfarbe bemalt jeder seinen Bilderrahmen mit einem</p> | <p>Weiter geht es mit Spielen im Schlosspark, die euren Teamgeist, Geschicklichkeit und Schnelligkeit erfordern.</p> | <p>Da ihr euch während des Schwimmprojekts verausgabt habt und morgen die letzten Prüfungen anstehen, geht</p> | <p>Nach der Pause schlagen wir Bälle auf dem Minigolfplatz und veranstalten ein kleines Turnier.</p> |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Motiv eurer Wahl. | | es mit einem kleinen Wellnessprogramm weiter. Wir machen Übungen zur Entspannung, backen und verzieren Waffeln und bereiten uns gesunde und leckere Smoothies zu. | |
| Eis essen | Kleine Pause | Kleine Pause | Waffeln/ Smoothies | Minigolf |
| Nach der süßen Belohnung gehen wir gemeinsam in den Schlosspark, wo Team- und Geschicklichkeitsspiele auf euch warten. | Weiter geht es mit der Glasmalerei. | Zurück in der Schule habt ihr noch etwas Zeit, um eure Bilder fertig zu stellen. Im Anschluss werden diese ausgestellt und ihr habt die Möglichkeit eure Werke kurz zu präsentieren. Bevor wir euch entlassen besprechen wir außerdem, wie ihr euch im und am Wasser verhalten solltet. Zusammen lernen wir die Baderegeln, denn die braucht ihr für das Bestehen aller Schwimmabzeichen. | Waffeln backen und Smoothies zubereiten. | Nach dem Golfen gehen wir zurück zur Schule und lassen die Woche dort ausklingen. Während einer Feedbackrunde schauen wir, ob ihr euer selbst gesetztes Wochenziel erreicht habt, ob Wünsche offen geblieben sind und wie euch das Ferienprogramm generell gefallen hat. |

Krankmeldungen bis 09.00 Uhr unter: Tel. Betreuungsraum: **0271 – 40 57 98 33**
oder per Email an: j.bohne@ros-siegen.com

Bitte umgehend bei der Klassenleitung unterschrieben abgeben. Danke.

Hiermit melde ich meine Tochter/ meinen Sohn **verbindlich** zum Ferienprogramm

Schwimmwoche – 2. Woche an.

Ein Zurücktreten von der Anmeldung ist danach nicht mehr möglich.

Bei den Ferienprogrammen werden zum Teil Fotos und Videos angefertigt. Dies geht selbstverständlich nur, wenn hierfür eine Einwilligung vorliegt. Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen keine Nachteile.

Hiermit willige ich/ willigen wir in die Anfertigung und Veröffentlichung von Fotos und Videoaufzeichnungen unserer Tochter/ unseres Sohnes ein:

Bitte ankreuzen!

JA

NEIN

Nachname: _____ Vorname: _____

Telefonnr.: _____ Klasse: _____

Ort, Datum

Unterschrift Eltern / Erziehungsberechtigte