



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:
 - vir 3 minute op 'n drywende drom bly.
 - sy asem vir 20 sekondes onder water ophou.
 - vir 20 minute op 'n binnebandvlot bly.
 - vir 3 minute water trap.
 - vir 30 minute aan 'n balspel in die water deelneem.
 - vyf keer heen en weer aan 'n tou wat oor water hang/swaai.
 - 20 meter met gemak swem.
 - 5 meter onder water swem.
 - 'n item in 'n drywende houër, 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.

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.

