

Lesplan Zwemschool 'De Hoefsevonder'

Visie op het leren zwemmen:

Wij willen dat het kind op een veilige, speelse manier leert zwemmen. Hierbij wordt de zwemles aangepast aan het kind. Elke kind is uniek en daar streven wij naar. In de groepen wordt er gedifferentieerd en is ieder kind bezig op zijn of haar niveau.

Veilige manier

De kinderen beginnen met een gele kurk, een oranje kurk en armbandjes, omdat zij niet kunnen staan in ons zwembad. Als het kind klaar is voor de volgende stap zullen eerst de armbandjes eraf gehaald worden, vervolgens de gele kurk. Daarna zal de oranje kurk aan de beurt zijn en zal deze gewisseld worden met een gele kurk, drie blokjes, twee blokjes en als laatste één blokje.

Speelse manier

Er wordt gebruik gemaakt van veel verschillende lesmaterialen zoals plankjes, ballen, bootjes, surfplanken, slurven, ringen, hoepels en dergelijke. Hierdoor leren de kinderen spelenderwijs zwemmen. De variatie in lesmateriaal maakt het zwemmen uitdagend en afwisselend.

Keuze van het regenboogplan:

Er is gekozen voor een eigen plan gebaseerd op de eisen van de survivaldiploma's van de ENVOZ, omdat er bij De Hoefsevonder spelenderwijs in kleine groepen (één groep tegelijkertijd) zwemles gegeven wordt in één bad. Er wordt gebruik gemaakt van hulpmiddelen, omdat de diepte 1.25m is. Onderstaand plan is het Regenboogplan.

Het regenboogplan is een algemeen plan. Het kan zijn dat er uitzonderingen zijn.

Het survival A-B-C diploma.

Op dit moment zien we dat ouders vaak hun kind alleen het A en B diploma laten halen.

Ben bewust ervan dat **het een totaal diploma is van niet kunnen zwemmen zonder drijfmiddelen naar volledig zelfstandig waterveilig zijn.** Ster 1 is het niet kunnen zwemmen en bij ster 13 (diploma C) zijn kinderen waterveilig in een zwembad.

Ons advies is dan ook ga echt voor het C diploma.

Uiteraard is het wel dat een kind van 6 jaar nog niet voldoende kracht heeft om alleen in een zee met golven te kunnen zwemmen, ook al heeft hij/zij zijn C diploma, maar dat is puur de spierkracht (dat met de tijd komt). Houd te allen tijde goed je kind in de gaten tijdens het zwemmen waar dan ook.

Uitwerking lesplan met einddoel C-diploma

'Het regenboogplan'

1. Lichtrood ster

Ik heb een gele kurk, een oranje kurk en armbandjes om.
Dit is/zijn mijn eerste les(sen).

2. Rood ster

Ik heb een gele en een oranje kurk om.
Ik ben de enkelvoudige rugslag aan het oefenen en de schoolslag benen.
Ik durf zelfstandig op mijn rug te liggen met een hulpmiddel, zoals een plankje of een slurf.
Ik kan al flipperen op mijn rug en op mijn buik.
Ik durf bellen te blazen in het water.
Ik durf zelf in het water te springen.

3. Lichtoranje ster

Ik heb een oranje kurk om.
Ik kan al enkelvoudige rugslag en schoolslag met een hulpmiddel.
Ik kan zwemmen als een 'echte' wedstrijdzwemmer en ik kan een beginnende rugcrawl.
Ik durf mijn gezicht in het water te doen en bellen te blazen.
Ik ben hard aan het oefenen met het watertrappen, zodat ik makkelijk met mijn hoofd bovenwater kan blijven op dezelfde plek.
Ook kan ik al de 'zeemeerminnen- of zeemeermannenduik'.

4. Oranje ster

Ik heb een gele kurk om.
Ik kan enkelvoudige rugslag.
De schoolslag krijg ik nu een beetje onder de knie.
Ik kan de borstcrawl en de rugcrawl.
Ook kan ik al 5 tellen drijven op mijn buik met mijn gezicht in het water en 10 tellen drijven op mijn rug.
Ik kan een diepe duik maken.
Het watertrappen gaat mij goed af gedurende 15 seconden.

5. Lichtgroen ster

Ik heb drie blokjes om.
Ik kan een enkelvoudige rugslag.
De schoolslag krijg ik steeds beter onder de knie, soms is de timing nog een beetje lastig, gelukkig weet ik wel wat ik moet doen.
De borstcrawl en rugcrawl gaat super.
Ik kan al 10 tellen en 5 tellen op mijn buik drijven.
Ook kan ik 10 tellen op mijn rug drijven en dat twee keer achter elkaar.
Ik kan de diepe duik en ik blijf onderwater om de ringen van de bodem te duiken.
Ik kan al 30 seconden watertrappen.

6. Groen ster

Ik heb twee blokjes om.
Nu moet ik de puntjes op de i zetten.
Ik kan enkelvoudige rugslag.
Ik kan schoolslag.
De borst- en rugcrawl gaat super goed.
Ik kan één keer 10 tellen drijven op mijn buik en daarna 5 tellen drijven op mijn buik. Ook kan ik al twee keer 10 tellen drijven op mijn rug.
Ik kan een diepe duik en zwem 3 meter onderwater om een ring te pakken of door het gat te zwemmen.
Ik moet nog een beetje meer conditie krijgen.
Op dit moment kan ik al een minuut watertrappen, daarbij kan ik mezelf helemaal onderwater laten zakken door lucht uit te blazen onderwater.

7. Lichtgeel ster

Ik heb één blokje om.

Nu moet ik de puntjes op de i zetten.

Ik kan enkelvoudige rugslag.

Ik kan schoolslag.

De borst- en rugcrawl gaat super goed.

Ik kan één keer 10 tellen drijven op mijn buik en daarna 5 tellen drijven. Ook kan ik twee keer 10 tellen drijven op mijn rug.

Ik kan een diepe duik en zwem 3 meter onderwater om een ring te pakken of door het gat te zwemmen.

Ik ben nu aan het oefenen, zoals het ook in het met het diplomazwemmen gaat.

Ik spring als een 'potlood' in het water, ik blijf 15 tellen watertrappen en vervolgens ga ik de schoolslag zwemmen naar de lijn, midden in het zwembad. Ik ga onder de lijn door en zwem verder op mijn buik. Aan het einde ga ik terug de enkelvoudige rugslag zwemmen. Dit kan ik twee keer achter elkaar.

Daarna ga ik drijven op mijn buik 10 tellen, gevolgd door drie schoolslagen en 5 tellen.

Vervolgens ga ik op mijn rug drijven. Eerst 10 tellen, gevolgd door drie enkelvoudige rugslagen en dan weer 10 tellen.

Daarna ga ik de borstcrawl doen met mijn gezicht in het water en de rugcrawl. Hierbij probeer ik door te gaan met flipperbenen en mijn armen over het water te houden tot ik bij de overkant ben.

Vervolgens ga ik een diepe duik maken en zwem ik 3 meter onderwater in één keer door het gat. Dan zwem ik vier banen schoolslag, gevolgd door vier banen enkelvoudige rugslag, zonder aan de kant te hangen.

Vervolgens ga ik een minuut watertrappen en laat ik mij helemaal onderwater zakken door mijn lucht uit te blazen, draai ik een rondje in het water en zwaai ik met mijn handen boven het water.

Als laatste spring ik regelmatig door een grote ronde, zwem ik naar een mat en maak ik een koprol/salto van de mat.

Ook spring ik van de kant over een mat en zwem ik schoolslag door naar een ring die op de bodem staat, deze ring tik ik dan even aan.

Af en toe zwem ik al zonder, maar als ik moe word maak ik toch nog gebruik van één blokje.

8. Geel ster

Ik zwem zonder kurk.

Ik kan nu bijna alles en ben echt nog mijn conditie aan het verbeteren.

9. Lichtblauw ster

Ik zwem zonder kurk en oefen met mijn T-shirt, hemd, lange broek, kousen en schoenen aan.

Ik mag gaan zwemmen in een oefen groep voor A. Hierover ontvangt mijn ouder een mail. Dit kan maximaal drie weken duren.

Als het oefenzwemmen (twee keer) goed gegaan is, mag ik gaan proefzwemmen. Als dit goed gegaan is ontvangt mijn ouder een mail dat ik mag gaan diplomazwemmen. Deze mail ontvangt mijn ouder op de maandag voor het donderdag diplomazwemmen is.

In die tussentijd van het oefenzwemmen naar het diplomazwemmen oefen ik ook nog altijd in mijn eigen groep.

In totaal duurt het maximaal 7 weken van een sticker krijgen voor ster 9 tot het diplomazwemmen.

De eisen voor het diplomazwemmen zijn:

Verplichte onderdelen:

Met extra kleding

- Spring in het water met een rechtstandige sprong en ga vervolgens 15 tellen watertrappen
- Zwem vervolgens 25 meter schoolslag, waarbij je tenminste 1 x onder een regenboogstam/lijn moet zwemmen, aansluitend 25 meter enkelvoudige rugslag

Met zwemkleding:

- Met sprong naar keuze ga je te water en zwem je aansluitend 3 meter onder water door een hoepel of gat van een verticaal hangend zeil. Vervolgens zwem je 100 meter, waarvan 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag
- Na een sprong vanaf de kant ga je 10 tellen drijven met het gezicht in het water, daarna 3 zwemslagen doorzwemmen en vervolgens 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water
- Na een afzet van de kant drijf je 10 tellen uit als een potloodje, daarna 3 zwemslagen en vervolgens 10 tellen drijven op de rug als een zeester
- Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners borstcrawl zwemmen
- Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners rugcrawl zwemmen
- Met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut watertrappen waarbij men zich 1 x door middel van uitblazen helemaal onder water laat zakken
- Spring met een rechtstandige sprong door een grote band, zwem op de buik naar het vlot (mat), klim erop en ga er met een sprong naar keuze af
- Spring vanaf de kant over een vlot (in de breedte) en zwem 4 meter schoolslag door naar een pylon die op 1.40 meter diepte op de bodem staat en tik deze aan

B-diploma

10. Blauw ster

Ik ben nu aan het oefenen voor mijn B-diploma en dit doe ik altijd met een T-shirt met lange mouwen, hemd, een lange broek tot de enkels, kousen en sportschoenen aan.

Ik heb net mijn A-diploma gehaald.

Ik kan de enkelvoudige rugslag, de schoolslag, de borstcrawl en rugcrawl.

Ik kan een diepe duik gevolgd door 3 meter onderwater zwemmen.

Ik kan één keer 10 tellen drijven op mijn buik en daarna 5 tellen drijven op mijn buik. Ook kan ik twee keer 10 tellen drijven op mijn rug.

Ik kan een minuut watertrappen met mijzelf onderwater te laten zakken door mijn lucht uit te blazen.

Ik oefen nu voor een nog betere enkelvoudige rugslag en schoolslag.

De borstcrawl moet ook nog een stuk sterker en beter worden en dit geldt ook voor de rugcrawl.

Ik ben aan het proberen om met een 'potlood' in het water te gaan gevolgd door een halve draai onderwater om weer 15 tellen te watertrappen. Dit doe ik allemaal met kleren aan. Daarna oefen ik om direct 4 banen schoolslag door te zwemmen, waarbij ik 1x onder een mat door zwem en aansluitend oefen ik op 4 banen enkelvoudige rugslag te zwemmen met kleding aan.

Ik ben aan het oefenen om 6 meter onderwater te zwemmen en daarna het 'slakkenhuis' te zwemmen.

Ik oefen op een hurksprong en koprol in het water en van de kant.

Ook oefen ik om een vriend(innet)je met een kopgreep/okselgreep/zeemansgreep te redden.

Naast dit alles oefen ik om te watertrappen met mijn handen in mijn zij. Ook oefen ik met de helphouding.

Als laatste oefen ik om op een grote zak (waar lucht in zit) te drijven en daarna oefen ik met wrikken op mijn rug.

11. Donkerblauw ster

Ik mag op voor mijn B-diploma. Mijn ouder ontvangt een mail binnen een maand wanneer ik mag proefzwemmen. Als het proefzwemmen goed gegaan is, ontvangt mijn ouder een mail de maandag voor de donderdag dat het diplomazwemmen is.

De eisen van het diploma zwemmen zijn:

Verplichte onderdelen:

- Spring in het water met een halve draai en ga vervolgens 15 tellen watertrappen
- Zwem vervolgens 50 meter schoolslag waarbij je 1x onder een vlot door zwemt, aansluitend 50 meter enkelvoudige rugslag



Met zwemkleding:

- Met een sprong naar keuze (voorkeur een kopsprong) te water gaan, aansluitend 6 meter onder water zwemmen waarbij je door een hoepel/gat in een verticaal hangend zeil zwemt
- Met een hurk-/schrede sprong ga je te water en zwem 75 meter schoolslag. Tijdens het zwemmen ga je 1x door een halve hoepel, die op 1.40 meter diepte op de bodem staat, en klim je 1x over een drijvend vlot
- Ga met een koprol te water en zwem vervolgens 50 meter enkelvoudige rugslag
- Met een kopgreep/okselgreep/zeemansgreep vervoer je een vriendje of vriendinnetje 15 meter naar de overkant
- Vanuit het water afzetten van de kant en 10 meter borstcrawl zwemmen
- Vanuit het water afzetten van de kant en 10 meter rugcrawl zwemmen
- Sluit af met een minuut watertrappen, waarbij men de laatste 30 sec. de handen in de zij moet houden

- Ga met een koprol te water en zwem 5 meter onderwater richting het midden van het bad, boven komen en 20 sec. in de helphouding blijven liggen (plankje/lege Cola- of Fanta fles / bal)
- Met een zak (grote plastic boodschappentas/vuilniszak) waar je lucht in schept spring je te water en blijf vervolgens 20 tellen hierop drijven. Daarna zwem je 5 meter op je rug door middel van sculling of wrikbewegingen

C-diploma

12. Lichtpaars ster

Ik ben nu aan het oefenen voor mijn C-diploma. Ik oefen altijd met T-shirt met lange mouwen, hemd, regenjas, lange broek tot de enkels, kousen en laarzen aan.

Ik heb net mijn B-diploma gehaald.

Ik kan al zoveel!

Ik moet nog oefenen voor een hoekduik.

Ik ben ook hard aan het oefenen om eerst de diepe duik te maken en vervolgens 8 meter onderwater te zwemmen, dit doe ik met mijn kleren aan.

Bij de borstcrawl ben ik aan het oefenen om aan de zijkant te ademen in plaats van aan de voorkant. Dit is ook nog even wennen.

Bij de rugcrawl oefen ik om met rechte armen in te steken.

Mijn schoolslag en enkelvoudige rugslag worden ook steeds beter én ik krijg steeds meer conditie. Ik kon al 10 banen schoolslag en enkelvoudige rugslag zwemmen.

Daarnaast oefen ik om mijzelf achteruit van een 'boot' te laten kliepen en zwem ik naar de kant en klim via een mat de kant op. Daar ligt een 'werpzak' en deze gooi ik naar een 'drenkeling' in het water en ik trek hem/haar naar de kant. Ook ben ik bezig om mijzelf door het 'ijs' te laten zakken en vervolgens via het wakdoek er weer uit te klimmen, dan ga ik op mijn buik van het wak het water in en zwem ik naar de overkant om er vervolgens uit te klimmen. Ook oefen ik om door een grote band/hoepel/slurf te springen en naar het wak toe te zwemmen. Ik klim via het wak op het ijs (haal adem in het wak) en ik ga op mijn buik naar de kant toe (weer onder het wak door), waar ik op de kant klim (achter het wak).

Als laatste oefen ik om stil te hangen met mijn benen in het water. Dan moet ik met mij benen naar de bodem hangen en alleen met mijn armen bewegen.

13. Paars ster

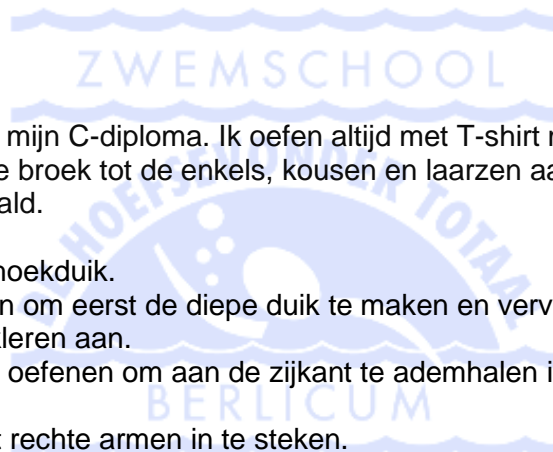
Ik mag alweer mijn zwemdiploma halen, alleen nu voor mijn allerlaatste diploma bij De Hoefsevonder totaal, diploma C.

Je ouder ontvangt op de maandag voor het diplomazwemmen van zaterdag een mail.

De eisen van het diploma zwemmen zijn:

Verplichte onderdelen:

- Ga met een koprol te water en trek in het water de laarzen uit. Vervolgens ga je 15 tellen met de laarzen onder je oksels drijven (zit lucht in). Aansluitend zwem je 50 meter schoolslag waarbij je 1x onder het vlot door zwemt en 1x over het vlot gaat. Daarna zwem je 50 meter enkelvoudige rugslag



Met extra kleding, zonder regenjas

- Met sprong naar keuze (voorkeur een kopsprong) ga je te water en zwem je aansluitend 8 meter onder water door een hoepel/gat van een verticaal hangend zeil. Aansluitend zwem je 25 meter schoolslag
- Met een hurk-/schrede sprong ga je te water en zwem 25 meter schoolslag. Tijdens het zwemmen ga je 1x door een halve hoepel op 1.40 meter diepte en klim je over een drijvend vlot
- Ga met een koprol te water en zwem vervolgens 25 meter enkelvoudige rugslag
- Met een kopgreep/okselgreep of zeemansgreep vervoer je een vriendje of vriendinnetje 15 meter naar de overkant

Met extra kleding:

- Je zakt door het ijs (wak) en klimt er vervolgens weer uit via het wakdoek. Daarna ga je op je buik van het ijs in het water. Je zwemt naar de kant en klimt eruit,
- Je springt door een grote band en zwemt onder water naar het wak toe. Je klimt via het wak op het ijs en je gaat op je buik naar de kant toe en je klimt op de kant

Verplichte onderdelen: Met zwemkleding (alle extra kleding kan nu uit):

- Met een rechtstandige sprong ga je te water en aansluitend zwem je 25 meter schoolslag. Halverwege maak je een hoekduik naar de bodem (min. diepte 1.40 meter) waarbij je 1 ring opduikt. Aan het einde van de baan maak je in het water een koprol voorover. Daarna zwem je 25 meter enkelvoudige rugslag
- Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter borstcrawl zwemmen met zijwaartse ademhaling
- Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter rugcrawl zwemmen
- Sluit af met een minuut watertrappen, waarbij men de laatste 30 sec. de benen stil heeft hangen en met alleen een armbeweging (vorm van wrikken) het hoofd boven moet houden

Organisatie van het leren zwemmen:

De kinderen liggen met maximaal 12 kinderen bij het A-diploma en 15 kinderen bij het B/C-diploma in het water met één gekwalificeerde lesgeefster. De kinderen beginnen met twee kurken om en armbandjes en dit wordt steeds verder afgebouwd, nadat de kinderen een nieuw 'mijlpaal' behaald hebben, krijgen zij een sticker op hun eigen ABC-regenboogkaart.

De 3^e en 4^e sticker zal een kind het langste mee bezig zijn. Dit kan je ook uitleggen aan je kind. Dit komt, omdat de enkelvoudige rugslag en schoolslag lastige onderdelen zijn. Als je enkelvoudige rugslag zwemt gaan je benen in spiegelbeeld van elkaar (pipovoeten maken, samen naar beneden, linkerbeen naar links en rechterbeen naar rechts om vervolgens samen dicht te gaan).

De schoolslag gaan de armen net tegenovergesteld van de benen en ook deze slag is spiegelbeeld van de linker arm en been ten opzichte van de rechter arm en been.

