



Lesplan Zwemschool 'De Hoefsevonder'



Inhoud

Visie op het leren zwemmen	3
Veilige manier	3
Speelse manier	3
Regenboogplan	3
Het survival A-B-C diploma.	3
Organisatie	3
'Het regenboogplan'	4
A diploma	5
B diploma	7
C diploma	9



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.

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.

Organisatie

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 (pivoeten 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.



Uitwerking lesplan met einddoel C-diploma

‘Het regenboogplan’

A diploma

1. Lichtrood ster

Ik heb een gele kurk, een groene kurk (oranje kurk staat nog op de kaart = groen) en armbandjes om.
Dit is/zijn mijn eerste les(sen).

2. Rood ster

Ik heb een gele en een groene kurk (oranje kurk staat nog op de kaart = groen) 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 groene kurk (oranje kurk staat nog op de kaart = groen) 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.

Als ik aan het watertrappen ben, kan ik een heel rondje draaien.

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 3 tellen op mijn buik drijven en vervolgens de borstcrawl.

Ook kan ik 3 tellen op mijn rug drijven.

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 en schoolslag.

De borst- en rugcrawl gaat super goed.

Ik kan al 3 tellen op mijn buik drijven en vervolgens de borstcrawl.

Ook kan ik 3 tellen op mijn rug drijven.

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

Ik kan over de mat heen klimmen.

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.

Ik kan een hurksprong in het water en klim op een mat om mijzelf daar vervolgens achteruit vanaf te laten vallen om naar de kant te zwemmen en door een band heen te klimmen vervolgens op de kant te klimmen.

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 al 3 tellen op mijn buik drijven en vervolgens de borstcrawl.

Ook kan ik 3 tellen op mijn rug drijven.

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 (zie ster 9 voor de eisen).

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 – donderdag 17.45 uur) goed gegaan is, mag ik gaan proefzwemmen (zaterdag 09.15 uur). Als dit goed gegaan is ontvangt mijn ouder een mail dat ik mag gaan diplomazwemmen (donderdag 18.30 uur). 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:

Gekleed in zwemkleding, T-shirt, hemd, lange broek, sokken en schoenen

1. Te water met een sprong naar keuze, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat. Vervolgens watertrappend een draai van 360 graden maken, waarbij de zwemmer om zich heen kijkt. Daarna onder water zwemmen: onder een zwembadlijn door, zonder dat de zwemmer deze aanraakt.
2. Aansluitend wordt schoolslag over een afstand van 25 meter gezwommen, gevolgd door enkelvoudige rugslag over eveneens een afstand van 25 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.

Gekleed in zwemkleding:

4. Te water met een kopsprong (diepe duik), waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door het gat heen te zwemmen op 3 meter. Aansluitend wordt schoolslag over een afstand van 50 meter gezwommen. De zwemmer klimt over een mat en zwemt verder enkelvoudige rugslag over een afstand van 50 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in gestrekte houding blijft drijven. Aansluitend wordt borstcrawl over een afstand van 8 meter gezwommen.
6. Vanuit het water rugwaarts, met een tweebeinige afzet tegen de kant, wordt rugcrawl over een afstand van 6 meter gezwommen.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water. De zwemmer gaat met een hurk te water, klimt op de boot/mat en gaat rugwaarts aan de andere zijde er weer af. Vervolgens zwemt de zwemmer naar de kant, waar door een in het water liggende hoepel of band geklommen dient te worden. Hierna mag de zwemmer op de kant klimmen.
8. Te water met een potlood, waarna de zwemmer gaat watertrappen: gelijkzijdig gedurende 1 minuut. Tussendoor (bij ongeveer 30 seconden) moet de zwemmer rechtstandig onderwater gaan, waarbij wordt uitgeblazen. Daarna gaat de zwemmer door met watertrappen.

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 alle eisen voor het A-diploma, zoals omschreven staat bij ster 9.

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 8 banen schoolslag en 6 banen enkelvoudige rugslag te zwemmen.

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

Ook oefen ik om een bal met een kopgreep te redden.

Ik oefen om af te zetten van de kant en vervolgens 3 tellen stil te liggen om daarna de rugcrawl te gaan zwemmen.

Daarnaast probeer ik met mijn groepje om een kindje te gaan redden en wat we hiervoor moeten doen.

Naast dit alles oefen ik om te watertrappen met mijn handen in mijn zij. Ook oefen ik om te hangen op een bal om uit te kunnen rusten als ik moe ben.

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:

Gekleed in zwemkleding, shirt met lange mouwen, hemd, lange broek, sokken en sportschoenen

1. Te water met een halve draai om de lengteas, waarna de zwemmer 15 seconden rechttop gaat watertrappen.
2. Aansluitend wordt schoolslag over een afstand van 50 meter gezwommen. Ga onder een mat door en zwem aansluitend enkelvoudige rugslag over eveneens een afstand van 50 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.

Gekleed in zwemkleding

4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door het gat te zwemmen op 6 meter. Aansluitend wordt schoolslag over een afstand van 100 meter gezwommen. De zwemmer zwemt door een hoepel op minimaal 1 meter diepte, klimt direct over een mat en laat zich er rugwaarts vanaf vallen. De zwemmer zwemt verder enkelvoudige rugslag over een afstand van 75 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in horizontale ligging uitdrijft. Aansluitend borstcrawl over een afstand van 10 meter gezwommen.
6. Te water met een hurksprong. De zwemmer zwemt terug naar de kant en zet zich vanuit het water tweebenig af tegen de kant. De zwemmer drijft vervolgens met een gestrekt lichaam 3 seconden uit en zwemt daarna rugcrawl over een afstand van 10 meter.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water met daarop enkele zwemmers. Eén zwemmer valt zijwaarts of achterover in het water en vervult de rol van 'drenkeling'. De andere zwemmers op de boot vervullen de rol van 'redders', waarschuwen elkaar en roepen een op de kant staande volwassene aan. De 'redders' werpen/reiken vervolgens een slurf naar/aan de 'drenkeling' en helpen deze aan boord.

8. Te water met een hurksprong en zwemmen naar de omgeslagen boot/mat (met een band eronder). De zwemmer gaat onder de boot en blijft daar 5 seconden. Vervolgens laat de zwemmer zich onder water zakken en zwemt naar een ring die 2 meter verder bodem staat.
9. Te water met een koprol en gedurende 1,5 minuten watertrappen, waarbij elke zwemmer zich 20 seconden met een drijfhelpmiddel (bal) drijvende mag houden om uit te rusten om daarna weer door te gaan met watertrappen.



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, (regen)jas, lange broek tot de enkels, kousen en sportschoenen aan.

Ik heb net mijn B-diploma gehaald.

Ik kan al zoveel!

Ik moet nog oefenen om een bal te gooien naar iemand op de kant.

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 14 banen schoolslag en enkelvoudige rugslag zwemmen.

Daarnaast oefen ik om mijzelf achteruit van een 'boot' te laten kiepen (achterover koprol) en zwem ik naar de kant en klim via een mat de kant op (rollend). 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 uit om vervolgens eruit 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).

Ik oefen extra op om in tempo 25 meter te zwemmen.

Ik oefen nog op ongelijkzijdig watertrappen (om en om moeten mijn benen dan watertrappen).

Ook ben ik aan het leren om te wrikken in de richting van mijn hoofd én in de richting van mijn voeten.

Als laatste oefen ik om stil te hangen met mijn benen in het water. Dan moet ik met mijn 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 zwemschool De Hoefsevonder, diploma C.

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

De eisen van het diploma zwemmen zijn:

Gekleed in zwemkleding, sweater met lange mouwen, hemd, lange broek, sokken, schoenen en een jas

1. Te water met een val achterwaarts, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen. Er wordt een bal in het water gegooid op een afstand van ongeveer 2 meter. De zwemmer zwemt naar de bal en werpt deze naar de dichtstbijzijnde persoon op de kant.
2. Aansluitend wordt schoolslag over een afstand van 100 meter gezwommen: rond de 50 meter trekt de zwemmer de jas al zwemmend uit. Vervolgens zwemt de zwemmer onder een mat door, klimt op een volgende mat, verlaat deze met een rol voorwaarts en zwemt aansluitend enkelvoudige rugslag over een afstand van 75 meter, waarbij de laatste 50 meter een bal meegenomen dient te worden (kopgreep).
3. Bij de kant aangekomen, wordt de bal aan een op de kant staande persoon afgegeven en klimt de zwemmer op de kant zonder gebruik te maken van een trap.
4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich door het gat te zwemmen op 8 meter van de kant. Aansluitend vervoert de zwemmer, door middel van een slurf, een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 15 meter naar de kant. De afstand tussen de drenkeling en de redder ruim genoeg zijn, zodat ze elkaar niet vast kunnen pakken.
5. De zwemmer laat zich van een boot kiepen (achterwaartse koprol), zwemt naar de kant en klimt vervolgens via een mat op de kant. De zwemmer pakt een werpzak en gooit deze naar een drenkeling en trek deze naar de kant.
6. De zwemmer gaat door een band, hoepel of zeil met gat te water. Omdat 'oevers af kunnen brokkelen' klimt de zwemmer via een mat door middel van een rollende techniek weer uit het water.

7. De zwemmer springt door een grote band, zwemt onder water naar een mat of een platliggend zeil met gat en klimt daarop. Omdat 'oevers af kunnen brokkelen' gaat de zwemmer over de mat/zeil met gat op de buik naar de kant toe om vervolgens op de kant te klimmen.

Gekleed in zwemkleding

8. Zwem op tempo in een erkende zwemslag een afstand van 25 meter.
9. Te water met een hurksprong en terugzwemmen naar de kant. Zwem vervolgens 25 meter enkelvoudige rugslag, 25 meter rugcrawl, 25 meter schoolslag en 25 meter borstcrawl.
10. Met een rechtstandige sprong te water en vervolgens over een afstand van 2 meter op de rug wrikken in de richting van het hoofd, daarna 2 meter in de richting van de voeten. Vervolgens 30 seconden gelijkzijdig watertrappen, 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarna nog 20 seconden met de benen stil en alleen armenbewegingen. Daarna klimt de zwemmer uit het water naar eigen keuze.

Bonus (niet verplicht, indien deze niet aanwezig is) 'Fiets te water': Met een speciaal geprepareerde fiets rijdt de zwemmer over een mat het water in en weet zichzelf te redden.

