



zwemschool

Indeling en doelstellingen van de verschillende zwemgroepen

fase watergewennen

Groep	Doelstellingen	Mogelijk brevetje	
Babywennen 1	<p>Samen met mama of papa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “zwem” ik op mijn buikje zonder dat ik water hap • “zwem” ik op mijn rugje zodat het water langs mijn oortjes stroomt • ga ik onder met mijn hoofdje • grijp ik naar een drijvend voorwerp • beleef ik plezier in het water 	<u>Babywennen 1</u>	
Babywennen 2	<p>Samen met mama of papa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lig ik op mijn buikje op een plankje en “trappel” ik met mijn beentjes • lig ik op mijn rugje op een plankje en “trappel” ik met mijn beentjes • “duik” ik in het water • laat ik mij “gooien” en ga ik onder water • beleef ik plezier in het water 	<u>Babywennen 2</u>	
Babywennen 3	<p>Samen met mama of papa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stap ik door het water • ga ik in het water onder een poortje door • kan ik “stofzuigen” • spring ik van de kant • kap ik water over mijn hoofdje • maak ik veel plezier in het water 	<u>Babywennen 3</u>	
peuterwennen	<ul style="list-style-type: none"> • Ik zit in het water en spat mezelf nat • Ik spring in het water op en neer (met hulp) • Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp • Ik blaas grote bellen in het water • Ik stap op mijn handen als een krokodil 	<u>Eendje</u>	
Groep 10	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kruip onder water door een hoepel • Ik spring vanop de kant (aan een handje) • Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant • Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water • Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund) • Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant 	<u>Zeepaardje</u>	
Groep 20	<ul style="list-style-type: none"> • Ik daal af naar de bodem langs een stok • Ik spring in het water en kom er weer uit • Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik • Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem • Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje • Pijlen met plankje • Drijven op rug met slang • Bovenkomen in drijvende hoepel 	<u>pinguin</u>	

fase leren overleven

Groep	Doelstellingen	Doelstellingen	Mogelijk brevetje	opmerking
Groep 30	<u>Zeehond</u> <ul style="list-style-type: none"> Ik spring in, ik kan hier nog <i>nét</i> staan, en ik kom er uit Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje Ik leg 3 meter af op mijn rug (met steun) Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met steun) Ik kan 10 seconden watertrappen - met steun 	<u>waterschildpad</u> <ul style="list-style-type: none"> Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug Ik kan 360° draaien in het water door te watertrappen 	<u>Zeehond</u> <u>Waterschildpad</u>	Minimumdoel om naar 40 te gaan: Zeehond Waterschildpad is optioneel
Groep 40	<u>dolfijn</u> <ul style="list-style-type: none"> Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water Combinatietest: Ik kan inspringen in diep water 3 meter verplaatsen in buiklig 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen 	<u>otter</u> <ul style="list-style-type: none"> Ik kan onder een plank zwemmen in diep water Combinatietest: <i>Ik kan:</i> Inspringen in diep water 5 seconden drijven als een ster op mijn buik 6 meter verplaatsen in buiklig Al zwemmend op mijn rug draaien 6 meter verplaatsen in ruglig Op de kant klimmen 	<u>dolfijn</u> <u>Otter</u>	Vanaf groep 40 Wordt er in het "groot" bad gezwommen Minimumdoel om naar 50 te gaan: dolfijn Otter is optioneel

fase leren zwemmen

Groep	Doelstellingen	Lesinhouden/te evalueren	Mogelijk brevetje	
Groep 50	<ul style="list-style-type: none"> coördinatie schoolslag Gehurkt duiken 25 meter zwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> Coördinatie schoolslag Handen lange punt Vingers samen Benen lang Voeten samen Half bad zwemmen 25 meter zwemmen, goede techniek Gehurkt duiken 	25 meter 50 meter	<u>Haai</u> Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen <ul style="list-style-type: none"> Combinatietest: <i>Ik kan:</i> In het water springen in diep water 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging) Draaien als een vuurtoren 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging) Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

fase verbreden

Groep	Doelstellingen	Lesinhouden/te evalueren	brevetjes	
Groep 60	<ul style="list-style-type: none"> • Schoolslag aquatisch • Schoolslag 50 tot 200 meter • Watertrappen • Rechtopstaand duiken • Onder/boven zwemmen • Rugslag zonder hulpmiddelen • Beenbeweging crawl • Materiaal van bodem halen 	<ul style="list-style-type: none"> • Uitdrijven schoolslag • 50 meter schoolslag • 100 meter schoolslag • 200 meter schoolslag • Watertrappen • 25 meter rugslag • Opstaand duiken • Onder/boven zwemmen • Beenbeweging crawl • Materiaal opduiken diepe kant 	50 meter 100 meter 200 meter Let op: vanaf 100 meter moet je aquatische zwemmen! waterveilig 100 m basis	Orka Combinatietest: Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water: <i>1e lengte in buiklig:</i> Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen Met een oppervlakteduik een ring opduiken 10 meter zwemmen Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit Ter plaatse 10 seconden watertrappen <i>2e lengte in ruglig:</i> Kip aan het spit 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging 10 seconden drijven als een ster 10 meter zwemmen met alleen armbeweging
Groep 70	<ul style="list-style-type: none"> • Uithouding schoolslag • Armbeweging crawl • Keerpunten schoolslag 	<ul style="list-style-type: none"> • Armbeweging crawl • Keerpunt schoolslag • Redderssprong • Rugslag 50 meter • 25 meter crawl • Automatiseren crawl • Onder water zwemmen 	400 meter 800 meter waterveilig 100 m plus	

fase verdiepen

Groep	Doelstellingen	Lesinhouden/te evalueren	brevetjes	
Groep 80	<ul style="list-style-type: none"> • Automatiseren crawl • Ademhaling crawl • Uithouding rugslag • Uithouding crawl • Met kleren zwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ademhaling crawl • Rugslag 50 meter • Kleren zwemmen • 50 meter crawl • 100 meter crawl 	1000 meter 1500 meter Redden zwemmen 1 Brevetjes in crawl en rugslag	
Groep 90	<ul style="list-style-type: none"> • Individueel technieken verbeteren • Individueel uithouding verbeteren • Armbeweging vlinderslag • Beenbeweging vlinderslag • Reddings- en overlevingszwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beenbeweging vlinderslag • Armbeweging vlinderslag • Keerpunt crawl • 	1000 meter 1500 meter Redden zwemmen 2 Redden zwemmen 3 Brevetjes in crawl en rugslag	