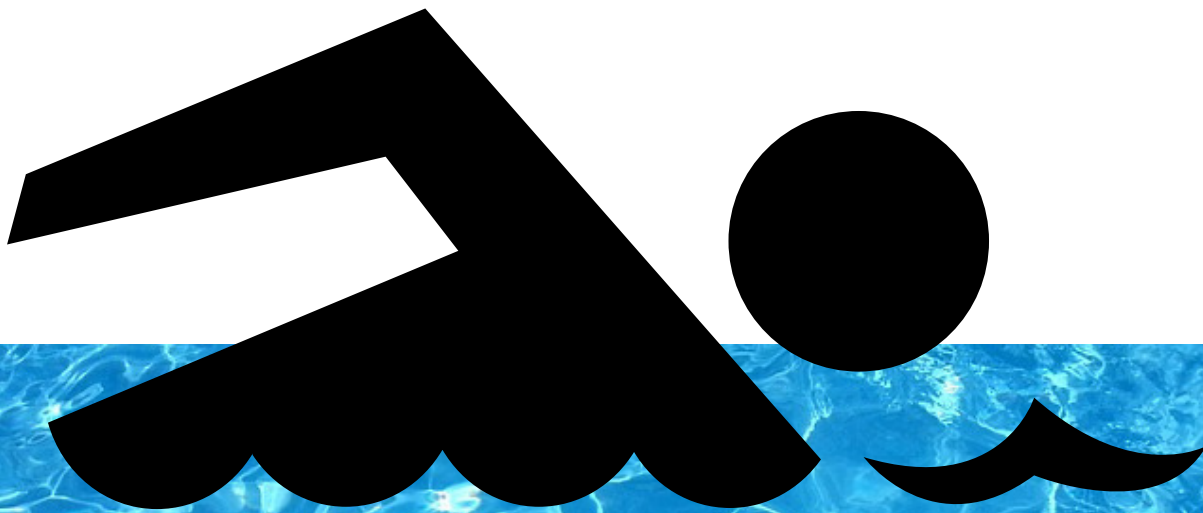




# Zwemlessen **Brakel**

1. Inhoudelijk
2. Praktisch



**zwembad Poseidon Brakel**

Geraardsbergsestraat 31, 9660 Brakel

[zwembad@brakel.be](mailto:zwembad@brakel.be)

# 1. Inhoudelijk

Tijdens de zwemlessen wordt gebruik gemaakt van de nieuwe leerlijn zwemmen. De nieuwe leerlijn is een stappenplan die iedereen (zwemscholen, clubs en scholen) in Vlaanderen hanteert. Via een eigen programma bestaande uit 4 fases gekoppeld aan de nieuwe leerlijn leren wij alle kinderen veilig zwemmen.

Fase 1: watergewenning

Fase 2: Leren zwemmen 1 (leren overleven, leren veilig zwemmen)

Fase 3: Leren zwemmen 2 (watervaardig)

Fase 4: vervolmaking (afstandszwemmen, reddend zwemmen en plezier beleven in het water)

## Fase 1: Watergewenning (1 lesgever voor 8 kindjes)

Tijdens de lessen watergewenning raken de kinderen vertrouwd met een nieuwe onbekende omgeving. Water is nat, koud, geluidsafstotend (veel lawaai) en prikt in de ogen. Daarnaast heeft water een grote weerstand, een opwaartse druk en geen bruikbare zuurstof.

Tijdens de lessen watergewenning leren de kinderen omgaan met al deze nieuwe factoren. Ze raken eerst vertrouwd met het water door hunzelf nat te spatten, rond te springen, belletjes te blazen, van de rand in het water te springen en het hoofd onder te steken. Daarna leren ze gebruik maken van de nieuwe factoren. Door de opwaartse druk kunnen ze leren drijven. Om de grote weerstand te overwinnen leren ze een pijl maken in het water.

Einddoelstellingen watergewenning:

- Ik spring van de kant 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 zonder plankje met mijn hoofd onder water in het grote bad en kan zelfstandig terug rechtekomen.



**Zwembad Poseidon Brakel**

Geraardsbergsestraat 31

9660 Brakel

[Zwembad@brakel.be](mailto:Zwembad@brakel.be)

055 42 46 48



## Fase 2: Leren zwemmen 1 (2 lesgevers per 12 kinderen)

Fase 2 bestaat uit 2 onderdelen; Leren overleven en veilig leren zwemmen. De groep wordt in 2 gesplitst waarbij de kinderen die overkomen van de watergewenning of nieuw instappen leren overleven (stuwen en angst overwinnen in het diepe) en de andere veilig leren zwemmen. Doordat er wordt lesgeven met 2 lesgevers wordt er gezorgd voor een maximale differentiatie en kunnen de kinderen steeds op hun niveau oefenen.

Doelstellingen leren zwemmen:

Groep 1:

- Leren stuwen (verplaatsen in buik- en ruglig)
- Inspringen in diep water

Groep 2:

- 25 meter crawl zwemmen

## Fase 3: Leren zwemmen 2 (watervaardig)

Bij Leren zwemmen 2 wordt de zwemslag crawl geautomatiseerd. Ook komen alle vaardigheden van het orkabrevet **(eindterm schoolzwemmen lager onderwijs)** aan bod.

- Automatiseren zwemslag crawl
- met een oppervlakte duik een ring opduiken
- ter plaatse aquatisch ademen
- draaien rond lengte-as
- draaien rond breedte-as voorwaarts en achterwaarts (koprol)
- zwemmen met alleen armbeweging
- zwemmen met alleen beenbeweging
- watertrappelen
- drijven als een ster
- achterwaartse val
- zwemmen met 1 hand boven water
- oriënteren onder water

## Fase 4: vervolmaking (afstandswemmen, reddend zwemmen en plezier beleven in het water)

Tijdens vervolmaking 2 wordt de conditie verbeterd, leren de kinderen de technieken van reddend zwemmen en hebben ze plezier in het water door bijvoorbeeld een initiatie waterpolo.



**Zwembad Poseidon Brakel**

Geraardsbergsestraat 31

9660 Brakel

[Zwembad@brakel.be](mailto:Zwembad@brakel.be)

055 42 46 48



## 2. Praktisch

### Wanneer:

	13u30-14u	17u-17u30	17u30-18u	18u-18u30	18u30-19u
Maandag		watergewenning	watergewenning	watergewenning	
		leren zwemmen 1	leren zwemmen 1		
				Leren zwemmen 2	
					vervolmaking
Dinsdag		watergewenning			
		Leren zwemmen 1	leren zwemmen 1		
			Leren zwemmen 2		
woensdag	watergewenning				
Donderdag		watergewenning			
		Leren zwemmen 1	leren zwemmen 1		
			Leren zwemmen 2		

De lessen duren telkens 30 minuten.

### Prijs:

30 euro voor 10 lessen

### Instapniveau:

Watergewenning: 4 jaar

#### Leren zwemmen 1:

gunstig advies van de lesgever watergewenning of 3 seconden volledig gestrekt kunnen drijven met het hoofd onder water, uitblazen onder water en rechtstaan zonder de kant vast te nemen in het ondiepe gedeelte van het groot bad.

Leren zwemmen 2: Gunstig advies lesgever leren zwemmen 1 of 25 meter brevet borstcrawl.

Vervolmaking: Gunstig advies lesgever leren zwemmen 2

### Inschrijvingen:

Online registratie via de gemeentelijke website [www.brakel.be](http://www.brakel.be)



**Zwembad Poseidon Brakel**  
Geraardsbergsestraat 31  
9660 Brakel  
[Zwembad@brakel.be](mailto:Zwembad@brakel.be)  
055 42 46 48

