

Beste ouder,

Aan de slag met de leerlijn zwemmen?

Hoe gaan wij als school hiermee van start op basis van eigen doelstellingen en context waarin de zwemlessen doorgaan.



De leerlijn zwemmen in Vlaanderen wil voor uniformiteit zorgen en teleurstellingen vermijden. Hoe groot is de frustratie als een kind een brevet van 100 meter op zak heeft, maar tijdens de zwemlessen terug naar het kleine bad moet. Verdicht: hij/zij kan niet drijven en niet op de rug zwemmen.

Kinderen waterveilig maken is in de nieuwe leerlijn prioritair ten opzichte van het behalen van bijvoorbeeld een 400meter-brevet. Dit wil echter niet zeggen dat uw kind niet meer zal kunnen zwemmen of dat alles gemakkelijker wordt.

Via deze weg willen we jullie als ouder informeren over de nieuwe leerlijn zwemmen.

Samen veilig zwemmen voor Fred Brevet



Fred is niet gewoon een waterdruppel maar een echte compagnon die je meeneemt op een fantastische ontdekkingsreis onder en boven water. Eerst laat Fred je kennismaken met de waterdieren, voel je je veilig in het zwembad? Dan zal Fred je beter en langer leren zwemmen.

Met de waterdieren veilig in het water

Watervrees wegwerken en de omgeving van het water leren kennen, doen we tijdens het **waterwennen** met de vrienden **eendje, zeepaardje en pinguïn**.

Dan leren we **overleven** met de vriendjes **zeehond, waterschildpad en dolfijn** (hier hoort schoolslag zwemmen met het hoofd boven water bij).

Tenslotte komen we aan het moeilijkere werk met gecombineerde zwemproeven. Zowel **de otter, de haai en de orka** leren ons afstanden overbruggen en **waterveiliger** worden.

Misschien kan je kind al 25 meter of meer zwemmen, maar is hij of zij niet waterveilig. Op elk brevetje vindt u de proefjes van wat de kinderen moeten kunnen. Zie hiervoor bijgevoegde folder uitgegeven door ISB Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid.

De kinderen leren vaardigheden opbouwen die ervoor zorgen dat ze efficiënt en doelmatig kunnen voortbewegen in het water. Steeds met aandacht op overleven en veiligheid. Het aanleren van een genormeerde zwemslag is in de eerste focus geen hoofddoel.

U zal vaststellen dat 25 of 50 meter schoolslag zwemmen niet hetzelfde is dan de waterveiligheidstest 25 of 50 meter.

Na veilig zwemmen komt afstandszwemmen

Voor de afstandsbrevetjes van 25 tot 1500 meter leren de kinderen een officiële zwemslag (schoolslag, rugcrawl, borstcrawl) met een correcte ademhaling.

Op elk brevet vindt u de sleutelementen (opgesteld door de Vlaamse Zwemfederatie) die vereist zijn voor de goede uitvoering van een zwemslag. Let op! Het gaat om basiselementen, niet om een perfecte zwemslag, dat komt pas later.

Onze school gaat voor 'SCHOOLSLAG' als eerste officiële zwemslag. De vijf specifieke sleutelementen voor een brevet van 25 meter zijn:

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water.
2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd.
3. De benen worden geplooid, gespreid met **gehoekte voeten** en daarna gesloten.
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd.
5. Het **inademen** gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen **BOVEN** water, het **uitademen ONDER** water.

Beste ouder,

Tijdens de zwemlessen wordt er veel aandacht besteed aan de oefeningen WIJS WATERWENNEN opgesteld door 'Baan Vier', in combinatie met de oefeningen van de nieuwe zwembrevetjes. Dit alles naast het aanleren van de officiële zwemslagen.

Het overschakelen naar een nieuwe leerlijn vraagt echter tijd.

De zwemlessen gaan door in groep, vaak zijn deze groepen heterogeen, wat de organisatie niet vereenvoudigt.

Het is niet de bedoeling kinderen tijdens de zwemlessen onder druk te zetten en steeds te confronteren met het afnemen van 'testjes', wat tijdrovend is in een beperkte zwemtijd.

Iedere zwemmer, groot of klein, mag fier zijn op zijn/haar zwemprestaties.

Het ontdekken van plezier in het water is prioritair.

We werken in onze school toe naar het zwembadveilig ORKA brevet van 50m. Een brevet waarbij de kinderen niet alleen 50m moeten kunnen overbruggen maar ook een aantal basisvaardigheden in het water moeten beheersen.

Sportieve groeten,

Juf. Ingrid (leerkracht bewegingsopvoeding)
Directie: Mevr. VAN HECKE en de Hr. ZAMAN

