

Lesplan ZC De Honte

Te behalen diploma's ABC

Visie zwemondericht

Er wordt lesgegeven vanuit het principe dat de leerlingen zelf moeten ondervinden wat water met ze doet. Vanuit onze gedachten kan dit alleen door tijdens de lessen geen gebruik te maken van drijfmiddelen. Uiteraard is hier uitzondering op mogelijk, bijvoorbeeld bij een leerling met een negatief drijfvermogen of een beperking die drijfondersteuning noodzakelijk maakt. Om dit te kunnen realiseren wordt er veel vanuit het water lesgegeven.

Hiernaast staan veiligheid en plezier gedurende het lessen voorop. Uiteraard houdt dit niet in dat de leerling zelf uitmaakt wat er gebeurt.

Groepsgrote

In basis zullen de niveaus uit groepen van 7 leerlingen bestaan. Dit kan echter enigszins variëren doordat er leerlingen zijn die sneller doorstromen of wat langer over een niveau doen.

Lesopbouw

We gaan uit van een gemiddelde duur van 7 lessen van 30 minuten voor het A-diploma. 7 lessen voor het B-diploma en 7 voor het C-diploma. Wedstrijdbad zijn de lessen 45 minuten.

De lessen voor het A-diploma worden verdeeld over 4 niveaus waarbij de gemiddelde leerling 7 weken over een niveau/bad zal doen.

Als einddoel van ieder niveau hebben we een aantal eisen geformuleerd. Als een leerling aan deze eisen heeft voldaan kan hij door naar het volgende niveau.

Binnen de kaders houden we rekening met de individuele ontwikkelingen van de leerling. Voldoet de leerling na bijvoorbeeld 4 lessen al aan de gestelde eisen dan kan de leerling versneld doorstromen naar het volgende niveau. Hierbij moet het niveau van de leerling wel in overeenstemming zijn met het niveau van de gemiddelde leerling van het volgende niveau. Het doorstromen wordt in onderling overleg bepaald door de instructeurs die hierbij betrokken zijn.

Aanwezigheid registratie

Er wordt door de instructeurs een presentielijst bijgehouden. Als een leerling 2 keer niet is geweest wordt er telefonisch contact opgenomen omtrent de oorzaak en de reden van afwezigheid. Hierbij wordt tevens aangegeven dat de absentie gevolgen kan hebben voor de doorstroming naar een volgend niveau. Ook wordt er dan nogmaals op gewezen dat de ingeplande lessen wel van het tegoe worden afgeschreven.

Instructeurs

De instructeurs moeten allen voldoen aan de gestelde opleidingseisen en in het bezit zijn van een VOG. Ook dienen de instructeurs te beschikken over de juiste competenties om te communiceren met de leerlingen of hun begeleiders.

Communicatie

Communicatie is erg belangrijk. Het is aan de instructeurs om de voortgang van de jonge leerlingen met de ouders te bespreken, zeker als een kind achter blijft in de ontwikkeling op een bepaald niveau. Vroegtijdig communiceren schept duidelijkheid en voorkomt dat ouders een verkeerd beeld krijgen over de voortgang.

Kijklessen

Om de ong. 12 weken zal er een kijk les zijn. Hier kunnen de ouders de vorderingen van hun kind zien. En tevens vragen stellen aan de instructeur.

Bad 1/niveau 1 (instructiebad) Beginners

Doelstelling: Water gewend zijn en eerste beginselen beenslagen

Eisen:

- Volledig onder water door een hoepel gaan met ogen open
- Vanaf de kant 3 seconden uitdrijven (stroomlijnen) op de buik zonder hulpmiddelen
- Vanaf de kant 3 seconden uitdrijven (stroomlijnen) op de rug zonder hulpmiddelen
- 4 sec. drijven op buik met hoofd in het water en ogen open.
- 4 sec. drijven op rug
- Begin uitvoering enkelvoudige rugslag
- Rugcrawl benen
- Borstcrawl benen , hoofd in het water, ogen open, bellenblazen (mag met plankje),
- Begin uitvoering school beenslag

Bad 2/ niveau 2 (instructiebad) Halfgevorderden

Doelstelling: Komen tot enkelvoudige rugslag, juiste uitvoering borst-, rugcrawl benen; schoolslag benen

Eisen:

- Vanaf de kant 3 meter onder water voortbewegen door hoepel
- 6 sec. drijven op buik met hoofd in het water en ogen open.
- 6 sec. drijven op rug
- Vanaf de kant 5 seconden uitdrijven (stroomlijnen) op de buik zonder hulpmiddelen

- Vanaf de kant 5 seconden uitdrijven (stroomlijnen) op de rug zonder hulpmiddelen
- 10 meter enkelvoudige rugslag (breedte bad zonder staan zonder hulpmiddel)
- 10 meter schoolslag benen
- 5 meter borstcrawl benen (breedte bad mag met plankje)
- 5 meter rugcrawl benen
- 5 meter beginners borstcrawl
- 5 meter beginners rugcrawl

Bad 4/ niveau 3 (wedstrijdbad) Gevorderden

Doelstelling: verbeteren zwemslagen tot technisch juist en (kop)sprong door gat op 2 meter in diepe bad.

Eisen bad 4/ niveau 4

- (Kop)sprong vanaf startblok gevolgd door gat op 2 meter
- 25 meter enkelvoudige rugslag
- 25 meter schoolslag
- 5 meter borstcrawl (armen over water) doorgaande beweging
- 5 meter rugcrawl doorgaande beweging
- Al zwemmend draaien van buik naar rug naar buik
- 5 sec Utdrijven 3 slagen 5 sec drijven op buik
- 5 sec Utdrijven 3 slagen 5 sec drijven op rug
- Watertrappen 20 sec.

Bad 4/niveau 4 (wedstrijdbad) A

Doelstelling: komen tot eisen diploma A

Gekleed:

- Van startblok te water met voetsprong, direct gevolgd door 15 sec. watertrappen gevolgd door 12,5 meter schoolslag, onder lijn door met halve draai om lengte-as gevolgd door 12,5 meter enkelvoudige rugslag.
- Zelfstandig uit water klimmen

Badkleding

- Te water gaan (kop)sprong door gat op 3 meter zonder dat er enig lichaamsdeel boven water komt
- 50 meter schoolslag
- 50 meter rugslag
- In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 5 seconden drijven op de buik
- In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 10 seconden drijven op de rug
- Afzetten van de kant 5 meter borstcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)
- Afzetten van de kant 5 meter rugcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)

- Te water gaan met sprong naar keuze gevolgd door 60 sec. watertrappen waarbij 2 keer een rondje gemaakt wordt om de lengte-as.

(Minimaal laatste 6 lessen gekleed zwemmen)

Bad 4/ B-diploma

Doelstelling: komen tot eisen diploma B

Gekleed:

- Van startblok te water met voetsprong, halve draai onder water, direct gevolgd door 15 sec. watertrappen gevolgd door 25 meter schoolslag, onder vlot door, draai om de lengte-as (boomstammetje) gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag.

- Zelfstandig uit water klimmen

Badkleding

- Te water gaan kopsprong door gat op 6 meter zonder dat er enig lichaamsdeel boven water komt
- 75 meter schoolslag, 1 keer voetwaarts richting bodem
- 75 meter enkelvoudige rugslag
- In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 7 seconden drijven op de buik
- In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 15 seconden drijven op de rug
- Afzetten van de kant 5 meter borstcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)
- Afzetten van de kant 5 meter rugcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)
- Te water gaan met sprong naar keuze gevolgd door 60 sec. watertrappen waarvan 30 sec. met armen en benen en 30 sec. alleen benen.

(Minimaal laatste 6 lessen gekleed zwemmen)

Bad 4/ C-diploma

Doelstelling: komen tot eisen diploma C

Gekleed:

- Te water gaan met rol voorover, aansluitend 15 sec. watertrappen, aansluitend 30 sec. helphouding met hulpmiddel.
- Te water met sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag onderbroken door 1 keer onder vlot door en 1 keer er overheen
- 50 meter enkelvoudige rugslag. Zelfstandig uit water klimmen

Badkleding

- Te water gaan kopsprong door gat op 9 meter zonder dat er enig lichaamsdeel boven water komt
- 100 meter schoolslag, 1 keer koprol voorover, 1 keer hoekduik
- 100 meter enkelvoudige rugslag
- Te water met kop(start)sprong direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 10 seconden drijven op de borst

- In het water afzetten van de kant direct gevolgd door 5 sec uitdrijven 3 slagen 20 seconden drijven op de rug aansluitend 5 meter hoofdwaarts op de rug met uitsluitend gebruik armen
- Afzetten van de kant 15 meter borstcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)
- Afzetten van de kant 55 meter rugcrawl (mag geen stop inzitten of schoolslag benen)
- Te water gaan met hurk sprong naar keuze gevolgd door 60 sec. watertrappen waarvan 30 sec. met armen en benen, bewegen in diverse richtingen en 30 sec. alleen armen.

(Minimaal laatste 6 lessen gekleed zwemmen)