

WATERWENNEN

Bij waterwennen werken we vooral op de individuele bouwstenen: hoofd, ledematen en romp. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving van het water goed te leren kennen.

LEREN OVERLEVEN

In deze fase worden telkens twee elementen van de watergewenning gecombineerd waardoor opdrachten moeilijker worden. De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water.

Het einddoel van deze fase is om de kinderen kantveilig te maken.

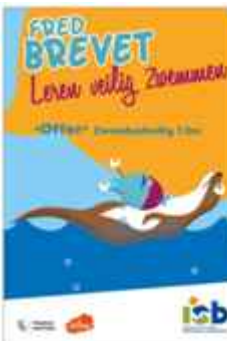


Leren overleven – brevet waterschildpad

1. Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
2. Ik leg een afstand af van 3 meter in buikligging
3. Ik leg een afstand af van 3 meter in rugligging
4. Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
5. Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen

LEREN VEILIG ZWEMMEN

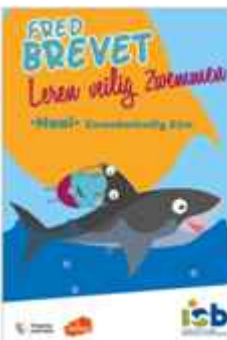
Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid. Het einddoel van deze fase is zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy). Deze 3 brevetten worden in chronologische volgorde gezwommen omdat ze samen één geheel vormen.



Leren veilig zwemmen - Brevet otter - Zwembadveilig 12m

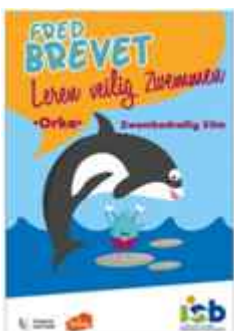
1. Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
2. Combinatietest:
Ik kan:
Inspringen in diep water
5 seconden drijven als een ster op mijn buik
6 meter verplaatsen in buikligging
Al zwemmend op mijn rug draaien
6 meter verplaatsen in rugligging

Op de kant klimmen



Leren veilig zwemmen – Brevet haai – Zwembadveilig 25m

1. Ik kan met een oppervlakte duik door een hoepel zwemmen
2. Combinatietest:
Ik kan:
In het water springen in diep water
12 meter voortbewegen in buikligging (met arm- en beenbeweging)
Draaien als een vuurtoren
12 meter voortbewegen in rugligging (met arm- en beenbeweging)
Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



Leren veilig zwemmen – Brevet orka – zwembadveilig 50m

Combinatietest:

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

1e lengte in buikligging:

Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen

Met een oppervlakte duik 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

2e lengte in ruglig:

Kip aan het spit

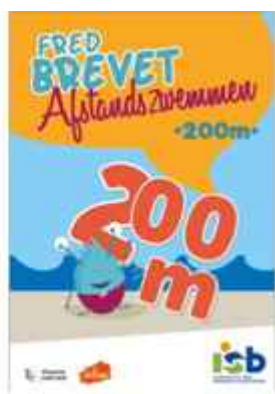
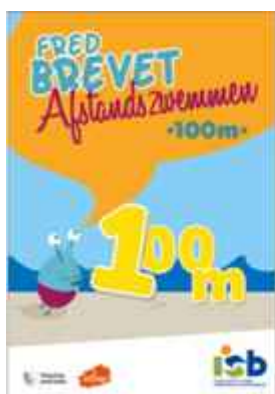
10 meter zwemmen met alleen beenbeweging

10 seconden drijven als een ster

10 meter zwemmen met alleen armbeweging

VERVOLMAKING VAN DE OFFICIËLE ZWEMSLAGEN

Hier wordt de nadruk gelegd op **het vervolmaken** van de officiële zwemslagen, dit aan de hand **van het verbreden** van de **verworven vaardigheden** met de **focus** op de **techniek**.



Bij de volgende brevetten wordt de nadruk gelegd op het **verdiepen en verfijnen** van de officiële zwemslagen met de focus op het **afstandszwemmen**.

