



---

# LESPLAN ZWEMESCHOOL DRUPPEL

---

1 NOVEMBER 2019  
ZWEMCHOOL DRUPPEL  
President Allendelaan 3, 1064 GW Amsterdam

Zwemschool Druppel leidt op voor de zwemdiploma's A, B, C en zwemvaardigheid 1,2 en 3 die worden uitgegeven door de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ). Dit betekent tevens dat zwemschool Druppel zich zal houden aan alle technische, inhoudelijke en organisatorische uitgangspunten zoals zijn vastgelegd in de door de NRZ vastgestelde 'Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's' (BREZ). Voor de exameneisen wordt dan ook verwezen naar de BREZ.

Bovenal zwemles moet gezond, leerzaam maar vooral plezierig zijn voor uw kind. Om die elementen te garanderen heeft Zwemschool Druppel het Zwemlesplan ontwikkeld voor kinderen vanaf 4.5 jaar. Met het Zwemlesplan biedt Zwemschool Druppel uw kinderen een eigentijdse zwemles binnen de randvoorwaarden van het zwem-ABC, in een veilige omgeving. Het Zwemlesplan van Zwemschool Druppel is een helder en vastomlijnd lesprogramma met gediplomeerde en gemotiveerde instructeurs. Zij staan garant voor een gezonde, leerzame en vooral plezierige tijd. In alle niveaus wordt gewerkt aan de vaardigheden die nodig zijn om zwemveilig en zwemvaardig te worden, maar er is sprake van duidelijke accenten.

## **Doelstellingen per niveau op weg naar het A-diploma**

### **Niveau 1**

**De hier onderstaande vaardigheden moeten de kinderen beheersen aan het einde van Bad 1.**

#### **Doel:**

Kinderen zijn in staat de grove bewegingen van de 4 zwemslagen uit te voeren (met nadruk op de beenslagen en juiste voeten standen).

Bij de bijzondere basisvormen ligt het accent op het draaien, kantelen om de verschillende lichaamsassen in combinatie met voortbewegen.

#### **Oriëntatie**

De leerling heeft kennis gemaakt met de diverse eigenschappen en effecten van materiaal (onder andere, bal, hoepel, mat en b.v. een kleine glijbaan);

Er wordt bewust aan de begripsvorming gewerkt ter oriëntatie op het leren zwemmen.

De leerling kan springen in voor het kind diep water (max 1,20m), ter voorbereiding op zwemmen in diep water.

### **Ademhaling, onderwater**

De leerling kan bellenblazen in het water;

De leerling kan met het hoofd geheel onder water door bijvoorbeeld voorwerpen van de bodem op te pakken;

De leerling kan onder een hoepel of een ander smal voorwerp doorzwemmen (stok, plank enzovoorts) in 1.10m waterdiepte.

### **Drijven**

De leerling kan zelfstandig gaan liggen en gaan staan op de buik en op de rug zonder steun en/of hulpmiddelen;

Geheel ontspannen met beide armen voor en het gezicht helemaal onder water.

De leerling kan ontspannen drijven op de rug (10 tellen) en op de buik (5 tellen) zonder hulpmiddelen.

### **Springen**

De leerling kan op een mat of ander drijfvoorwerp klimmen die op het water ligt en zonder hulp in het water springen.

De leerling kan springen in voor de leerling diep water vervolgens omhoog trappelen, draaien en 5 tellen statisch drijven op de rug.

### **Voortbewegen**

De leerling kan de rugslagbeenslagen zwemmen met de juiste voetenstand, twee takt en juiste stuwning;

de leerling kan terwijl hij drijft de schoolslagbeenslagen zwemmen met de juiste voetenstand, twee takt en juiste stuwning.

### **Crawlslag**

De leerling kan op buik en rug voortbewegen met een beginnende bc/rc armen en juiste bc/rc benen.

## **Niveau 2**

## De hier onderstaande vaardigheden moeten de kinderen beheersen aan het einde van Bad 2.

### **Doel:**

Kinderen zijn in staat de verfijnde bewegingen van de 4 zwemslagen uit te voeren. Bij de basisvormen wordt aandacht besteed aan het watertrappen en het combineren van de verschillende basisvormen in 1 opdracht. Het accent ligt op het kunnen toepassen van deze bijzondere vaardigheden.

### **Oriëntatie**

De leerling heeft voor de overgang naar niveau 2 kennis gemaakt met de nieuwe situatie ( b.v. nieuwe diepte, de plaats enzovoorts);

De leerling kan op diverse manieren te water komen (glijden van een mat/glijbaan op de buik, rollen van een mat, vallen van een mat enzovoorts);

De leerling kan een schoolslag zwemmen met accent op uitdrijven ter voorbereiding op niveau 3.

### **Ademhaling, onderwater**

De leerling kan langer onder water blijven met de ogen open en kan lucht uitblazen onder water;

de leerling kan met beide handen een voorwerp oppakken van de bodem in deze waterdiepte waarbij die geheel onder water gaat.;

de leerling kan onder een hoepel of een ander smal voorwerp doorzwemmen (stok, plank enzovoorts).

### **Drijven**

De leerling kan een halve draai om de lengte-as (roteren) en om de breedte-as maken (gaan liggen, gaan staan);

De leerling kan ontspannen drijven op de buik en op de rug zonder hulpmiddelen.

### **Springen**

De leerling kan vanaf diverse wankele oppervlakten (matten, glijbaan enzovoorts) springen die op het wateroppervlak liggen of half op de kant.

### **Schoolslag**

De leerling kan over de breedte van het bad een aantal technisch goed uitgevoerde beenslagen en armslagen maken met het accent op een goede stuwning. Het accent ligt op het achter elkaar doorzwemmen ter voorbereiding op diep water in niveau 3;

De leerling heeft een oriëntatie op de gehele slag.

### **Rugslag**

De leerling kan een technisch juiste rugslag zwemmen met het accent op stuwning en uitdrijven. Er is regelmaat in de slag.

### **Crawlslag**

De leerling kan bc/rc met het hoofd onder water en armen over het water. Met een technisch goed uitgevoerde bc/rc beenslag.

## **1.1 Niveau 3**

### **De hier onderstaande vaardigheden moeten de kinderen beheersen aan het einde van Bad 3.**

#### **Doel:**

Kinderen zijn in staat de verfijnde bewegingen van de 4 zwemslagen uit te voeren. Bij de basisvormen wordt aandacht besteed aan het watertrappen en het combineren van de verschillende basisvormen in 1 opdracht. Het accent ligt op het kunnen toepassen van deze bijzondere vaardigheden.

#### **Oriëntatie**

De leerling heeft voor de overgang naar niveau 3 kennis gemaakt met de nieuwe situatie (nieuwe diepte, de plaats enzovoorts) en is reeds voorbereid op het niet kunnen staan;

De leerling heeft het watertrappen ervaren, eventueel met steun zoals bijvoorbeeld het vasthouden van een grote mat (grof, eerste kennismaking);

De leerling kan draaien om de lengte-as en om de breedte-as tijdens het zwemmen;

De leerling kan op diverse manieren te water komen en heeft een oriëntatie op de duik (horizontaal van een mat af glijden enzovoorts).

#### **Ademhaling, onderwater**

De leerling kan tijdens het zwemmen op buik en rug een juiste ademhalingstechniek tonen; de leerling kan onder een voorwerp doorzwemmen (hoepel verticaal, surfplankje, stok) in voor de leerling diep water.

### **Drijven**

De leerling beheerst de vaardigheid van het draaien om de lengte-as en om de breedte-as nog steeds, nu ook in combinatie met het voortbewegen;

De leerling kan na iedere zwemslag een uitdrijfmoment laten zien.

### **Springen**

De leerling kan zelfstandig in diep water springen waarbij hij/zij met de voeten de bodem raakt (ervaren van de opwaartse kracht), weer terug naar de kant kan komen en zelf eruit kan klimmen;

De leerling kan vanaf diverse wankele oppervlakten (matten, enzovoorts) springen;

De leerling heeft een oriëntatie op de hurksprong.

### **Schoolslag**

De leerling kan een technisch juiste schoolslag zwemmen met het hoofd boven water. De leerling beheerst een ritmische slag.

### **Rugslag**

De leerling kan een technisch goed uitgevoerde rugslag zwemmen. De leerling kan een goed uitdrijfmoment laten zien.

### **Crawlslag**

De crawlslagen worden op een speelse wijze aangeboden.

## **Niveau 4**

**De hier onderstaande vaardigheden moeten de kinderen beheersen aan het einde van Bad 4.**

### **Doel:**

Kinderen kunnen alle vaardigheden de leiden tot het beheersen van de eisen voor het A-diploma toepassen.

## Punten die gecheckt moeten worden per basisvaardigheid:

### **Oriëntatie**

De leerling heeft voor de overgang naar niveau 4 kennis gemaakt met de nieuwe situatie (nieuwe diepte, de grootte van het bad, de temperatuur, enzovoorts);

De leerling kan in verschillende richtingen zwemmen waarbij de leerling van richting en van ligging kan veranderen zonder steun van de kant (breedte bad, diagonaal, kris-kras zwemmen);

De leerling kan op diverse manieren te water komen en heeft een oriëntatie op de duik (vanuit hurkzit door een hoepel, horizontaal van een mat af glijden enzovoorts);

De leerling kan onder water oriënteren en 3 meter onder water zwemmen en door een gat van een in het water hangend verticaal zeil zwemmen;

De leerling kan minimaal één minuut watertrappen;

De leerling kan minimaal één baan gekleed zwemmen waarvan 12,5 meter op de buik en de resterende 12,5 meter op de rug waarbij de leerling na de eerste 12,5 meter onder een lijn door zwemt.

De leerling kan vanuit het watertrappen een hele draai om de lengteas maken.

### **Ademhaling, onderwater**

De leerling beheerst een juiste ademhalingstechniek, kent zelf het uitblaasmoment (= uitdrijfmoment) en moet lichte golfslag kunnen verdragen;

De leerling kan vanuit het watertrappen verticaal onder water gaan en hierbij uitblazen;

De leerling kan in diep water onder een voorwerp doorzwemmen (lijn, stok, surfplankje).

### **Drijven**

De leerling kan minimaal 10 tellen blijven drijven op de rug na een andere vaardigheid (sprong, watertrappen, zwemslag);

De leerling kan minimaal 5 tellen blijven drijven op de buik na een andere vaardigheid (sprong, watertrappen, zwemslag);

De leerling kan na iedere zwemslag uitdrijven (2 tellen op de buik en langer op de rug) in combinatie met de juiste ademhaling.

### **Springen**

De leerling kan van een verhoging afspringen en met een voetsprong door en over voorwerpen (hoepel, stok, mat, toversnoer) springen;

De leerling kan vanaf diverse wankle oppervlakten (matten, enzovoorts) springen.

De leerling beheerst een eenvoudige kopsprong van de kant.

**Schoolslag**

De leerling kan over een afstand van minimaal 50 meter een technisch juiste schoolslag zwemmen met uitdrijfmoment.

**Rugslag**

De leerling kan minimaal 50 meter een technisch juiste rugslag zwemmen.

**Crawlslag**

De leerling heeft globaal kennis gemaakt met de basisvormen van de crawslagen en kan 8 meter beginnerscrawl zwemmen.