

## De nieuwe leerlijn zwemmen 2016-2017

- ⇒ Kenmerken:
- In 6 fasen → peuterzwemmen tot beter zwemmen
  - Van watergewenning, via leren overleven tot leren zwemmen
  - Nieuwe definitie van zwemmen: doelmatig voortbewegen in het water

⇒ Fasen:

Fase 0: peuterzwemmen

Vb: thuis in het bad/douche, spelen met water, regelmatig naar het zwembad gaan

Fase 1: watergewenning

Vb: door de hoepel zwemmen, hoofd onder water, bellen blazen, voorwerpen opduiken, drijven met hulpmiddelen, inspringen en draaien, spelletjes, ... → blauwe badmutsen



Fase 2: leren overleven

Vb: rugwaarts voortbewegen, afstoot en stroomlijnen, met plankje en benen bewegen, over iets springen, uit het water klimmen, ...

→ gele badmutsen

(ps: groot geel verdwijnt. De gele badmutsen oefenen in instructiebad en groot bad zonder dat ze en specifieke zwemslag kunnen)



Fase 3: leren zwemmen

Vb: zwemslag aanleren, ademhalen, drijven, watertrappen, draaien, onder water, voortbewegen buik/rug, ... → groene badmutsen

Fase 4: anders zwemmen

Vb: nieuwe zwemstijl (crawl), verbeteren van de zwemslagen, uithouding, ... → oranje badmutsen



Fase 5: beter zwemmen

Vb: aansluiten bij een zwemclub, ...

⇒ Brevetten

- Zeehond: → blauwe badmutsen
- Kantveilig dolfijn – zwembadveilig 12 m **otter** → gele badmutsen
- Zwembadveilig 25 m **haai** → groene badmutsen
- Zwembadveilig 50 m **orka** + afstandszwemmen → oranje badmutsen

