

Methodiek (conform de systematiek van de ENVOZ)

Plezier staat centraal, daarom wordt er tijdens de les veel gespeeld. De spelletjes en opdrachten bevatten echter allemaal een educatief karakter, waardoor leren en plezier maken hand in hand gaan.

De lesopbouw voorziet in een voortraject en een hoofdtraject

In het voortraject staat vooral watergewenning, het leren drijven en de start van het leren van de zwemslagen, centraal. Het voortraject vormt de basis van het hoofdtraject.

Binnen het voortraject zullen we werken naar verschillende niveaus

- Watervrij zijn (zelf met of zonder hulpmiddelen/drijfmiddelen verplaatsen door het water, zonder angst te water gaan)
- Zelfstandig kunnen drijven
- Aanleren van de beenslagen, enkelvoudige rugslag, drijven op de buik, in stapjes de schoolslag leren om te komen tot de combinatie van de schoolslag

Hierna start het hoofdtraject

- Verbeteren enkelvoudige rugslag, schoolslag, onder water kunnen verplaatsen,
- Overstap naar diep water om slagen technisch te verfijnen, afzetten vanaf de kant, leren duiken en grotere afstanden zwemmen
- Gekleed gaan zwemmen en de afstanden/oefeningen vereist voor het A diploma kunnen uitvoeren
- Als alle onderdelen worden beheerst, wordt er afgezwommen voor het A diploma.
- Start met oefenen van de vaardigheden vereist voor het B diploma.
- Als alle onderdelen worden beheerst, wordt er afgezwommen voor het B diploma.
- Start met oefenen van de vaardigheden vereist voor het C diploma.
- Als alle onderdelen worden beheerst, wordt er afgezwommen voor het C diploma.

Na het behalen van het Zwem A, B en C diploma is de zwemmer in staat zichzelf te redden in moeilijke omstandigheden.

Voordat uw kind start met zwemles is het van belang dat uw kind douchen of in bad gaan fijn vindt, zonder problemen water over het hoofd of het gezicht verdraagt, bellen kan blazen in een beker water of in bad, water in de mond kan nemen en uitspugen. Allemaal oefeningen die helpen bij snelle watergewenning. Om de conditie op te bouwen zullen wij een sport en spel aanbod ontwikkelen met hinkelen, touwtjespringen en balans oefeningen. Uiteraard kunt u hier thuis ook alvast mee starten.

De vorderingen in de les zullen worden bijgehouden en met de ouder/verzorger worden gedeeld worden.

Bij voorkeur werken wij samen met de zwemmer aan zelfstandigheid. Indien mogelijk zal de zwemmer bij voorkeur alleen de locatie betreden, zelfstandig aan- en uitkleden en de zwemzaal betreden. Uiteraard zullen wij de zwemmer ontvangen, begeleiden en daar waar nodig hulp bieden.