

Beste ouder,

Tijdens het schooljaar 2015-2016 zal uw zoon/dochter op regelmatige basis komen zwemmen bij S&R De Meerminnen. Met deze brief willen wij u graag enkele praktische afspraken meegeven en u ook informeren over het badmutsensysteem.

Dit schooljaar zal de nieuwe leerlijn zwemmen waarbij de nadruk op “watersafety” ligt, geïmplementeerd worden in het schoolzwemmen. De leerlingen starten met waterwennen, gaan naar het overleven in het water en komen zo tot een efficiënte zwembeweging. De einddoelen van de verschillende niveau's zijn hierop aangepast alsook hebben we een nieuwe kleur van badmuts toegevoegd.

Nieuw hierbij is ook de “watersafety-test”. Een test in het diepe gedeelte van het zwembad waarbij de veiligheid van het kind in het water bekeken wordt. Er wordt aan het kind gevraagd om over een afstand van 50m te drijven, watertrappelen, om een as te draaien, ed. Op die manier kan er nagegaan worden of uw kind voldoende vaardig is om zichzelf te redden.

Indien uw zoon/dochter voor de eerste keer bij ons komt zwemmen, zal hij/zij tijdens zijn/haar eerste zwembeurt getest worden. Afhankelijk van wat de kinderen kunnen, worden ze ingedeeld in niveaugroepen. Elke niveaugroep heeft zijn eigen kleur van badmuts die aangekocht dient te worden (€ 1,60) en elke les **verplicht** moet worden gedragen (veiligheidsredenen). Ook voor de kinderen die reeds een groene of zwarte muts hebben, voorzien we in de maand september een eerste overgangsmoment. Tijdens het 2^{de} semester, worden de kinderen opnieuw getest en is er een tweede overgangsmoment.

Kinderen die om medische redenen (o.a. hartproblemen, epilepsie, suikerziekte) aangepaste verzorging nodig hebben, dragen een paarse badmuts (deze worden ook via de school aangekocht, en kosten eveneens €1,60). Dit dient ook gemeld te worden aan de zweminstructeur/instructrice en de aanwezige redder.

De laatste 5 minuten van elke zwembeurt mogen de kinderen vrij spelen. Vóór de kerstvakantie en de zomervakantie mogen de kinderen gedurende de volledige les spelen, dit in afspraak met de school.

Vóór de paasvakantie is er een periode voorzien waar de kinderen de mogelijkheid krijgen om een diploma af te leggen. U zal hiervan op de hoogte worden gebracht via de school.

Als afsluiter van het schoolzwemmen organiseren we, op zaterdag 18 juni 2016, een recreatieve zwemwedstrijd voor alle leerlingen. De school zal u hier tijdig over informeren.

Een korte samenvatting van de verschillende kleuren van badmutsen:

FASE I: watervrij maken

Geel:

1. Waterangst overwinnen:
 - Op verschillende manieren lopen door het water
 - Met het hoofd volledig onder water gaan en even knipperen met de ogen, na het boven water komen
 - Zelfstandig inspringen in ondiep water
 - Blazen door mond en/of neus met het gehele gezicht in het water
 - 3 tellen drijven op buik met hulpmiddelen
 - Onder water door een hoepel gaan (al stappend)

Geel +:

2. Drijven :
 - 5 tellen zelfstandig drijven zonder hulpmiddelen op buik en rug
 - Draaien rond de lengte-as
 - Ringen opduiken
 - Door een hoepel drijven die onder water staat
 - Afduwen van de muur en actief drijven op buik en rug

FASE II: Leren overleven en aanleren van de verschillende zwemslagen

Licht blauw:

3. Leren overleven:

- Van de kant springen in het diepe water en zonder boven te komen, enkele meters onder water zwemmen door met de armen en benen te bewegen
- Van de kant springen in het diepe water, op rug draaien en 5 tellen op de rug blijven drijven
- Van de kant springen in het diepe water, op de rug draaien met een beenbeweging naar keuze, zich naar de kant voortbewegen en zelfstandig uit het water klimmen/kruipen
- Aan een paal die in het water hangt naar beneden kruipen tot het lichaam helemaal onder water is
- Al zittend duiken in het water

4. initiatie beenslagen:

- beenbeweging crawl met gestrekte benen, gestrekte voeten, armen en hoofd in pijl
- beenbeweging crawl op de rug met gestrekte benen, gestrekte voeten
- beenbeweging schoolslag op buik met hulpmiddelen
- beenbeweging schoolslag op rug met hulpmiddelen

FASE III: zich doelmatig leren voortbewegen in het water

Groen:

5. Beheersen van de correcte beenslagen (schoolslag en crawl) op buik en rug zonder hulpmiddelen
6. 25m beenbeweging schoolslag op de rug (met uitdrijven) zonder hulpmiddelen
7. 50m correcte coördinatie schoolslag (armen-benen) zonder hulpmiddelen
8. initiatie van de volledige beweging van de verschillende zwemslagen
 - Coördinatie rugcrawl (globaal)
 - Coördinatie borstcrawl (globaal)
9. 10 seconden watertrappelen
10. Duiken vanuit waagstand
11. Als een potlood inspringen in het water, met de voeten de bodem raken en actief afduwen van de bodem tot aan het wateroppervlak
12. 25 m watersafety test

zwart:

13. Verfijning van de zwemstijl schoolslag
 - Initiatie ademhaling schoolslag
 - Opbouwen zwemafstand zonder hulpmiddelen (100m-200m-400m)
14. Zelfredzaamheid
 - Survival 1 (redderssprong-100m gekleed zwemmen-2 min. watertrappelen met kledij)
15. beheersing van rugcrawl en borstcrawl
 - ½ lengte borstcrawl (gestrekte benen en gestrekte voeten gezicht in het water, recht naar de bodem kijken en armen molenwieken)
 - 25m rugcrawl (gestrekte benen, gestrekte voeten en de armen molenwieken achterwaarts)
16. Duiken van op de muur
17. 50m watersafetytest

Rood:

18. Zelfredzaamheid
 - Survival 2 (redderssprong-50m gekleed zwemmen-luchtzakken maken-zwemmen mbv een luchtzak)
19. Verfijning van de zwemstijl schoolslag
 - Opbouwen zwemafstand zonder hulpmiddelen (800m-1000m-1500m)

- inoefenen van de ademhaling bij schoolslag (onder water uitblazen-boven water inademen)

20. Verfijnen van rugcrawl en borstcrawl

- 25m borstcrawl (gestrekte benen en gestrekte voeten, zijwaartse ademhaling, correcte insteek van de armen)
- 50m rugcrawl (gestrekte benen, gestrekte voeten en correcte in en -uithaal van de armen)

21. Duiken van op de startblok

22.

Tot slot nog enkele praktische tips:

- Om het omkleden vlot te laten verlopen is gemakkelijk aan en-uit te trekken kledij en schoeisel aangewezen.
- Lange haren worden samen gebonden.
- Laat juwelen en uurwerken thuis! Zo kunnen ze ook niet verloren gaan.
- Om de badmuts makkelijk op en af te zetten en de levensduur van de muts te verhogen, dient u na het drogen, talkpoeder in de badmuts te doen.
- Noteer de naam van uw kind in grote drukletters op de badmuts (duidelijk voor de lesgevers en bij verlies gemakkelijker terug te vinden)
- Aangezien het zwemonderwijs in schoolverband wordt aangeboden, worden de lessen niet bijgewoond door de ouders.