

INFO WATERWENNEN & ZWEMTECHNIEK

Onze lessenreeksen worden ingericht volgens de leermethode van het onderwijs en de richtlijnen van de Vlaamse Overheid en hebben als doelstelling: kinderen leren zwemmen op een veilige manier. Meer info over de methodiek: <http://fredbrevet.be>.

Onze leermethode verloopt in verschillende niveaus:

- vanaf 3 jaar
 - Het Eerste Wateravontuur
 - WATERWENNEN niveau 1
- Vanaf 4 jaar WATERWENNEN niveau 2
- Vanaf 5 jaar
 - LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK niveau 1 rugslag
 - LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK niveau 2 schoolslag

Bij elke stap horen een aantal vaardigheden die worden aangeleerd. De Vlaamse zwemfederatie ontwikkelde bijhorende zwembrevetten: <http://fredbrevet.be/zwembrevetten>

- WATERWENNEN niveau 1: EENDJE – ZEEPAARDJE – PINGUÏN
- WATERWENNEN niveau 2: ZEEHOND – WATERSCHILDPAD
- ZWEMTECHNIEK brevetten RUGSLAG, SCHOOLSLAG 25M - 50M - 100M -

Toelichting bij de leermethode

Vanaf jouw kind 3 jaar is, kun je hem/haar laten kennismaken met watervaardigheidsoefeningen. In onze 5-lesserreeks HET EERSTE WATERAVONTUUR, waarbij 1 (groot)ouder de lesjes meevolgt in het water, leert jouw kind waterangst overwinnen, bewust worden van waterweerstand, uitademen in en onder water en ontspannen drijven. Na de reeks krijgt je kind het brevet EENDJE. Wij adviseren deze 5 lessen te volgen vóór jouw kind deelneemt aan de verdere sessies zodat de leerevolutie vlot kan verlopen.

Vervolgens bieden wij op de leeftijd van 3 jaar een 10-lesserreeks WATERVAARDIGHEID niveau 1 aan. De doelstelling is het verder wegwerken van waterangst en kinderen algemeen vertrouwd te maken met een zwembadomgeving en zo het brevet PINGUÏN te behalen. Al spelenderwijs leert jouw kind het hoofd, de romp en de ledematen onderdompelen. Tijdens deze lessenreeks dient nog steeds 1 ouder (of andere volwassen begeleider) het kind te begeleiden.

Vanaf jouw kind 4 jaar is, kun je hem/haar inschrijven voor WATERVAARDIGHEID niveau 2 waarbij jouw kind zelfstandig de lessen volgt zonder ouder. De focus is het kantveilig maken van jouw kind. Dat houdt in dat jouw kind zich leert verplaatsen, zich leert oriënteren in het water, zich kan draaien, kan watertrappelen en zodoende zelfstandig naar de kant kan zwemmen en uit het zwembad klimmen en zo het brevet WATERSCHILDPAD kan behalen.

Heeft jouw kind geen brevet van niveau 1, dan legt jouw kind eerst een niveautest af. Op basis van deze test bepalen we of jouw kind kan starten in niveau 2. Is de test negatief dan adviseren we een lessenreeks niveau 1 te volgen.

Tijdens het testmoment testen we volgende vaardigheden:

- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik
- Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

Volgde jouw kind een lessenreeks niveau 1 dan hoeft hij/zij deze test niet te doen en kan hij/zij in niveau 2 starten van zodra men 4 jaar is.

Na het behalen van het brevet WATERSCHILDPAD van niveau 2 kan jouw kind vanaf de leeftijd van 5 jaar de lessen verderzetten en starten met LEREN ZWEMMEN ZWEMTECHNIEK. Ook deze fase gebeurt in 2 niveaus. De eerste focus is het aanleren van rugslag omdat dit technisch eenvoudig is. Eenmaal uw kind op de rug kan zwemmen wordt daarna schoolslag aangeleerd.

Organisatorisch

Er zijn meerdere reeksen Het Eerste Wateravontuur per jaar. Deze reeks bevat 5 lessen met 1 les per week gedurende 5 opeenvolgende weken.

Voor alle andere niveaus zijn er 3 instapmomenten voor nieuwe kinderen: januari – april – september. Per instapmoment wordt een lessenreeks van max. 10 lessen met 1 les per week gedurende 10 opeenvolgende weken gepland.

De lessen van Het eerste Wateravontuur en WATERVAARDIGHEID duren 30 minuten, de lessen ZWEMTECHNIEK duren 45 minuten.

Hoe inschrijven ?

Schrijf uw kind in via www.zwembaddekouter.be/webshop (zie bovenaan - tabblad activiteiten) of neem contact via zwembad@poperinge.be of 057 34 66 26.

Na het volgen van een lessenreeks krijgt uw kind voorrang om de lessen verder te zetten, met de voorwaarden : uw kind moet 4 jaar zijn om WATERVAARDIGHEID niveau 2 te starten, en moet 5 jaar zijn om ZWEMTECHNIEK te starten.

Na de laatste les van een reeks ontvangt uw kind meteen de behaalde brevetten aan de kassa. Op basis van deze brevetten heeft u als ouder zicht in welk niveau uw kind de lessen kan verderzetten. Tijdens de voorrangperiode schrijft u dan zelf uw kind in op deze stap via www.zwembaddekouter.be/webshop (zie bovenaan - tabblad activiteiten).

Hoeveel lessen moet mijn kind volgen om te leren zwemmen?

De snelheid waarmee kinderen leren zwemmen is deels afhankelijk van de motoriek, de mentale rijpheid en de durf van het kind. Per lessenreeks bieden wij 10 lessen aan vanuit praktische overweging (5 lessen voor Het eerste Wateravontuur). Dit aantal lessen staat niet in verband met de evolutie naar een hoger niveau in watervaardigheid. De evolutie is bij elk kind verschillend. Sommige kinderen halen meerdere brevetten in 1 lessenreeks; andere kinderen hebben meerdere lessenreeksen nodig om hetzelfde doel te bereiken.

Het wordt sterk geadviseerd om de leerlijn over meerdere lessenreeksen te spreiden tussen de leeftijd van 3 en 7 jaar. Op die manier kan uw kind in zijn/haar tempo vertrouwd geraken met diep water en alle vaardigheden onder de knie krijgen om waterveilig te zwemmen. Vergelijken met vriendjes of vriendinnetjes raden wij sterk af!

Vindt u dit leertraject te lang dan adviseren wij dat u als ouder heel regelmatig met uw kind gaat zwemmen om waterangst weg te werken en uw kind vertrouwd te maken met een zwembadomgeving.

We kijken er erg naar uit uw kind waterveilig te leren zwemmen !