



Leer zwemmen met Fred Brevet

De nieuwe leerlijn zwemmen

Sint-Annazwembad



Fred Brevet

Samen met Fred Brevet willen wij graag dat iedereen veilig én met alle plezier in het water kan bewegen. Van de kleinste spetter tot zwemmen in het grote zwembad: stap voor stap neemt Fred je mee.

Want kunnen zwemmen is belangrijk! Je als kind, jongere én als volwassene veilig in het water kunnen begeven, is een belangrijk eerste doel. En het aanleren van een mooie zwemslag en levenslang genieten van zwemmen mag je ook niet missen.

Zwemscholen, zwemclubs en scholen in Vlaanderen werken samen rond dezelfde leerlijn zwemmen. En ieder koppelt daaraan zijn eigen programma.

In deze brochure wordt uitgelegd hoe de nieuwe leerlijn geïntegreerd wordt in de zwemschool in het Sint-Annazwembad.

De nieuwe leerlijn bestaat uit 4 fases:

Waterspeeltuin

- Brevet eendje
- Brevet zeepaardje
- Brevet pinguïn

Niveau 1

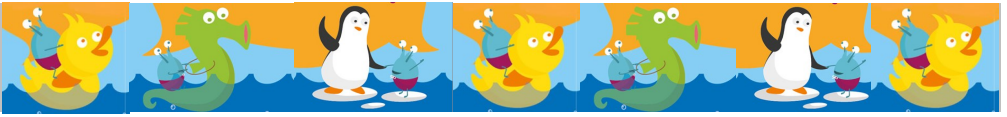
- Brevet zeehond
- Brevet waterschildpad
- Beenbeweging schoolslag

Niveau 2

- Brevet dolfin
- Brevet otter
- Coördinatie schoolslag

Niveau 3

- Brevet haai
- Brevet orka
- Afstandszwemmen tot 100m schoolslag



Waterspeeltuin

Wat?

Bij waterwennen werk je vooral op de individuele bouwstenen: hoofd, ledematen en romp. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving van het water goed te leren kennen.

Voor wie?

Vanaf 4 jaar.

Eendje

- ik zit in het water en spat mezelf nat
- ik spring in het water op en neer
- ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
- ik blaas grote bellen in het water
- ik stap op mijn handen als een krokodil

Zeepaardje

- ik kruip onder water door een hoepel
- ik spring vanop de kant
- ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant
- ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
- ik drijf als een ster op mijn rug
- ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant

Pinguïn

- 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



Niveau 1

Wat?

De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water. Leren overleven in het water staat centraal.

Voor wie?

Kinderen met een brevet pinguïn.

Zeehond

- ik spring in het water waar ik nog kan staan en kom eruit
- ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug
- ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
- ik leg 3 meter af op mijn rug
- ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- ik kan 10 seconden watertrappen

Waterschildpad

- ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
- ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- ik kan als een vuurtoren draaien in het water door te watertrappen

Beenbeweging schoolslag

In niveau 1 starten de kinderen met het leren van de beenbeweging schoolslag. Maar dit is geen vereiste voor het behalen van de brevetten zeehond en/of waterschildpad.



Niveau 2

Wat?

Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid.

Voor wie?

Kinderen met een brevet waterschildpad.

Dolfijn - kantveilig

- ik kan door een hoepel zwemmen in diep water

- combinatie-test:

- * inspringen in diep water
- * 3 meter verplaatsen in buiklig
- * stoppen en al watertrappend draaien van buiklig naar ruglig
- * 3 meter verplaatsen in ruglig

Otter—zwembadveilig 12m

- ik kan onder een plank zwemmen in diep water

- combinatie-test:

- * inspringen in diep water
- * 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
- * 6 meter verplaatsen in buiklig
- * al zwemmend op mijn rug draaien
- * 6 meter verplaatsen op mijn rug

Coördinatie schoolslag

In niveau 2 leren de kinderen de armbeweging schoolslag en de coördinatie tussen armen en benen.



Niveau 3

Wat?

Je zwemt een (langere) afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid. Het einddoel van deze fase is zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy).

Voor wie?

Kinderen met een brevet otter.

Haai - zwembadveilig 25m

- ik kan met een oppervlakte-duik door een hoepel zwemmen

- combinatie-test:

- * inspringen in diep water
- * 12 meter voortbewegen in buiklig
- * draaien als een vuurtoren (540°)
- * 12 meter voortbewegen in ruglig
- * op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen

Orka - zwembadveilig 50m

Combinatie-test: 50 meter zwemmen met volgende vaardigheden:

- 1e lengte in buiklig:

- * met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- * met een oppervlakte-duik een ring opduiken
- * 10 meter zwemmen
- * ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen
- * 10 meter zwemmen en tussendoor rotatie lengte-as
- * ter plaatse 10 seconden watertrappen

- 2e lengte in ruglig:

- * rotatie lengte-as
- * 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
- * 10 seconden drijven als een ster
- * 10 meter zwemmen met alleen armbeweging

Afstandszwemmen tot 100m

Naast de brevetten haai en orka kunnen de kinderen in niveau 3 ook brevetten behalen van 25m, 50m en/of 100m schoolslag.



Info

Waterspeeltuin

- Tijdens schooljaar
 - * sep - dec / jan - mrt / apr - jun
 - * 10 lessen / 1 uur per week
 - * €100 / 10 lessen
- Paasvakantie en zomervakantie
 - * 5 halve dagen (voormiddag)
 - * combinatie met sport en knutselen
 - * €37,5 / week

Niveau 1 - 2 - 3

- Tijdens schooljaar
 - * sep - dec / jan - mrt / apr - jun
 - * 10 lessen / 1 uur per week
 - * €100 / 10 lessen
- Kerstvakantie, krokusvakantie, paasvakantie en zomervakantie
 - * 5 dagen
 - * 1 uur per dag (voormiddag)
 - * €25 / week

Meer info op:

www.fredbrevet.be

www.maldegem.be/zwembadmaldegem



Sint-Annazwembad

zwembad@maldegem.be

050 72 89 71

Gidsenlaan zn, 9990 Maldegem

