

Leren zwemmen - beloften

De zwemlessen bouwen verder op en de kinderen maken verder kennis met het grote/diepe bad. De eerste zwemles is dit nog met hulpmiddelen en leren we hen om de coördinatie in het grote bad te herstellen. Eens de kinderen zich thuis voelen in het grote/diepe bad, werken we aan het verder verbeteren van de schoolslag. Het doel van deze lessenreeks is dat alle kinderen op het einde 25 m kunnen zwemmen in het grote/diepe bad en dan ook het diploma 25 m behalen.

Sleutelmomenten beloften

	JA	NEE
25 m schoolslag zwemmen met juiste arm- en beentechniek in coördinatie met de juiste ademtechniek en (lang) uitdrijven	0	0



BELOFTEN VERVOLMAKING (OPTIONEEL)

Voor sommige kinderen is 'beloften' het eindniveau. Zij behalen hier hun diploma 25 m. Voor kinderen die iets meer oefening nodig hebben, bieden we een vervolmaking aan. Tijdens de lessenreeks werken de kinderen aan hun uithouding om een brevet te zwemmen, de coördinatie wordt verder geperfectioneerd en ze leren ook springen en duiken in het grote/diepe bad. De sleutelmomenten zijn dezelfde als die van de beloften.