

Historiek

- In 2012 werd voor het eerst gesproken over een nieuwe leerlijn zwemmen met een verschuiving in het zwemonderricht van een accent op het aanleren van zwemslagen naar het accent op **waterveiligheid als doelstelling**.
- Een **Overlegplatform Leerlijn Zwemmen** werd opgericht met **ISB** (Vlaams Instituut voor sportbeheer) als trekker en **Baan 4** als inhoudelijk expert. Naast het ISB is het Overlegplatform samengesteld uit: alle onderwijsnetten, de universiteiten, de Bond voor Lichamelijke opvoeding, De Vlaamse Trainersschool, de verschillende zwemfederaties.
- In het platform werd de basis gelegd voor een **gezamenlijke richting voor de aanpak van het zwemonderricht** door de verschillende partijen die zwemonderricht aanbieden.

Leren overleven

Opdracht voor de school

- FASE 1: **Waterwennen**: kinderen leren bewegen in het water. Het gaat in deze fase niet over doelmatig voortbewegen, maar vooral om het opdoen van nieuwe ervaringen en indrukken.
- FASE 2: **Leren overleven**: Het kind kan nog geen echte zwemslagen, maar kan zich redden door rustig te blijven in het diepe water en naar de kant te ploeteren.
- FASE 3: **Doelmatig voortbewegen**: Na het leren overleven willen we veilig naar de overkant. In deze fase leert het kind zwemmen. Leren zwemmen is het combineren van ademhaling, evenwicht en stuwning tot een doelmatige voortbewegingsvorm.

Opdracht voor de zwemclubs

- FASE 4 : Anders zwemmen (verbreding)
- FASE 5: Beter zwemmen (verdieping) (zwemsport)

Analogie met leren fietsen

Leren fietsen met eenvoudige bouwstenen:

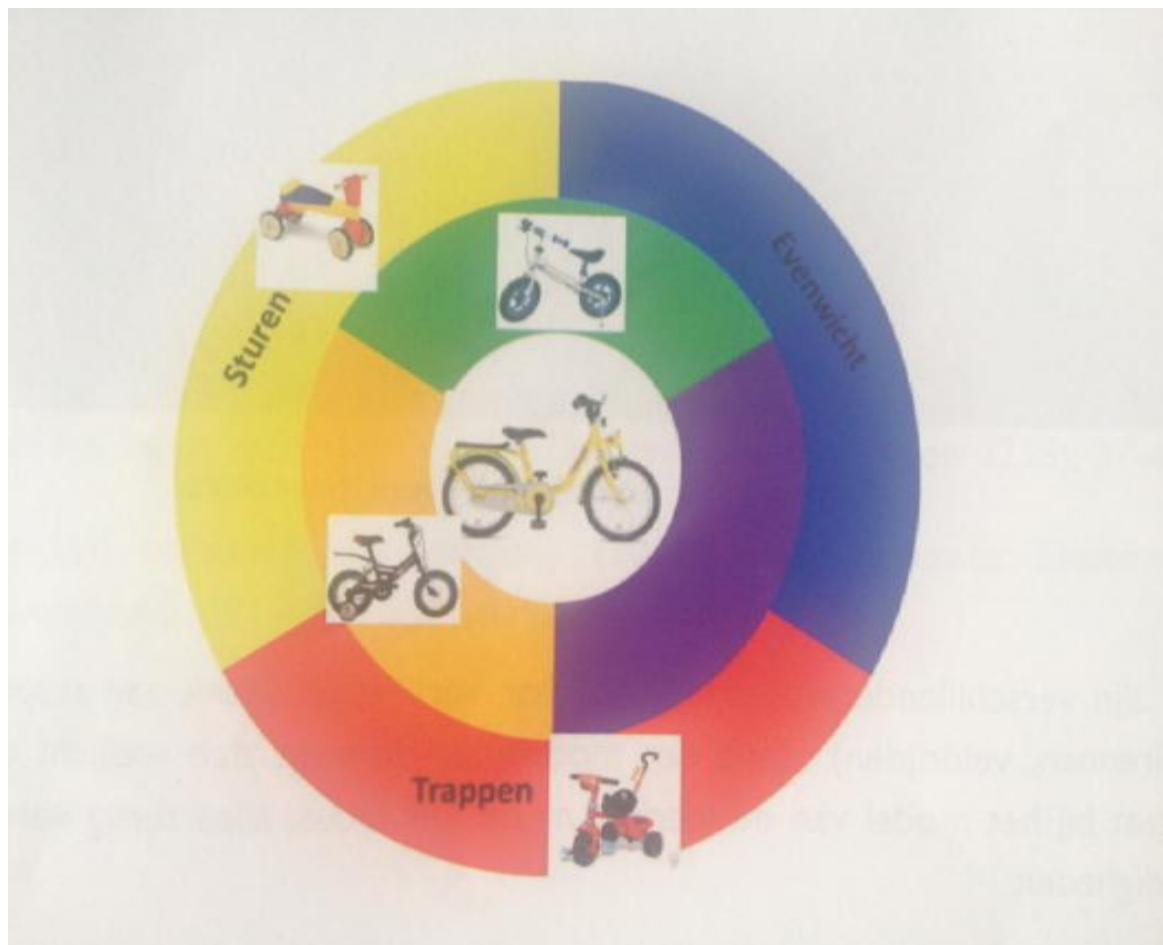
- Meetrappen op een fiets die de ouders voortduwen
- Sturen terwijl de ouders duwen
- Evenwicht met eenvoudige twee-wielertjes

Dan heb je de gecombineerde bouwstenen:

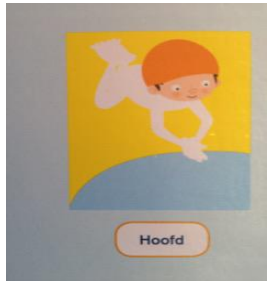
- Trappen en sturen op een fiets met steunwielertjes
- Evenwicht en sturen op een loopfiets

Tenslotte het leren fietsen:

loopfietsen (groen) bestond vroeger niet. Nu leren kinderen dankzij deze tussenstap sneller en leuker fietsen. Vroeger was de fase na de fiets met steunwielletjes vaak pijnlijk en van lange adem.



Waterwennen



- Uitademen onder water
- Kijken onder water
- De oren onder water



- Constant het evenwicht bijstellen (bv. roteren)
- De romp stroomlijnen
- Een horizontale positie aannemen



- Stuwen met de armen
- Stuwen met de benen



Tikkertje: rotatiespel



Materiaal voortduwen



Blokje voortduwen met het hoofd



Vorderen aan de muur



Bellen blazen



Lopen met armstuwning



Spatten in het water

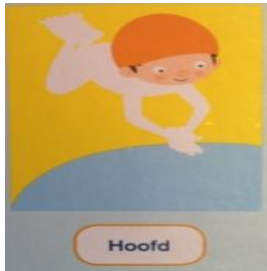


Onder water kijken

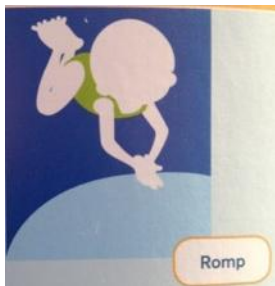


Drijven met hulp

Waterwennen



Voorwerp voortduwen met hoofd
Onder water kijken
Bellen blazen

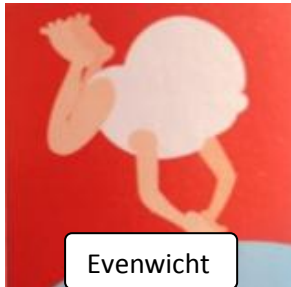


Drijven met hulp
Tikkertje: rotatiespel
Vorderen aan de muur



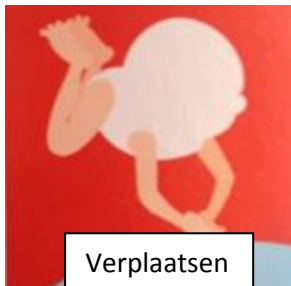
Spatten in het water
Lopen met armstuwning
Materiaal voortduwen

Leren overleven



Als het kind de bouwstenen **hoofd en romp** beheerst, kunnen we oefeningen rond drijven aanbrenge door het lichaam en hoofd in het water te leggen:

- in het begin ter plaatse drijven
- uiteindelijk ook in beweging en in combinatie met ademhaling
- de ledematen stuwen nog niet, maar helpen wel met stroomlijnen



Als het kind de bouwstenen **romp en ledematen** beheerst, kunnen verplaatsingen ontstaan:

- het lichaam komt horizontaal te liggen en de ledematen stuwen
- eenvoudige verplaatsingen op de rug
- hondjes-slag



Als het kind de bouwstenen **hoofd en ledematen** beheerst, kan coördinatie ontstaan:

- de armen helpen het hoofd om boven te komen om te ademen
- arm en beenbewegingen oefenen in combinatie met ademhaling
- de romp wordt hierbij ondersteund met drijfmiddelen.



Aquatisch ademen



Plankje en benen



Rugwaarts



Schoolslag
hoofd boven



Voorwerp ophalen
uit het diep



Duiken over hindernis



Stroomlijnen



Kwalhouding drijven



Hondjesslag

Leren overleven



Doelmatig voortbewegen

Zich doelmatig voortbewegen (zwemmen) in diep water door het combineren van ademhaling, evenwicht en stuwing.



Doelmatig voortbewegen

Zich doelmatig voortbewegen (zwemmen) in diep water door het combineren van ademhaling, evenwicht en stuwing.



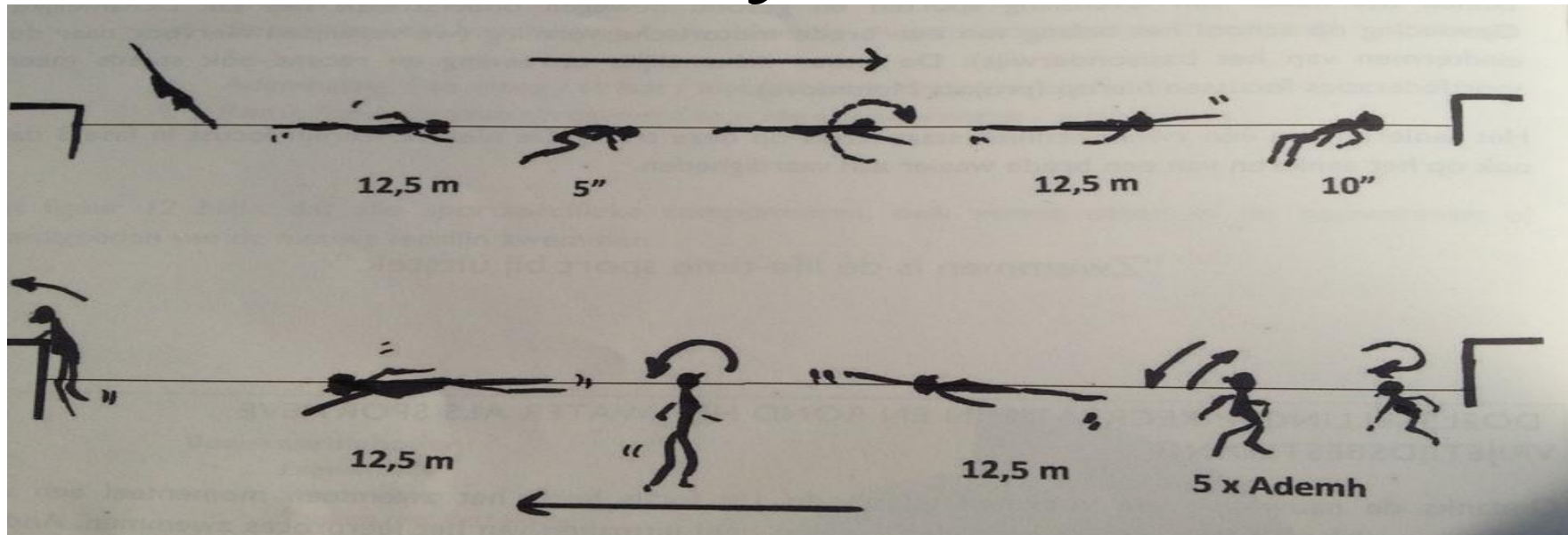
Evaluëren van doelmatig voortbewegen

“Is zwemmen met het hoofd boven water wel echt zwemmen?”

“Is het kunnen overleven gelijk aan 25m schoolslag?”

Niet het overbruggen van een bepaalde afstand wordt geëvalueerd of het correct uitvoeren van een bepaalde zwemstijl, maar er wordt beoordeeld of een kind bepaalde vaardigheden beheerst die ervoor zorgen dat het kind water-veilig is.

Water-safety-test



Zich doelmatig voortbewegen (zwemmen) in diep water over een afstand van 50m en daarbij onderweg extra opdrachten uitvoeren: ter plaatse drijven, roteren rond verschillende lichaamsassen, drie maal ondergaan en uitademen en veranderen van zwemrichting.