

ZWEMLESPLAN

ZWEMPARADIJS CALLUNA



SAMEN
GENIETEN

In dit les plan zullen wij duidelijk maken op welke manier er wordt gewerkt richting de eindtermen van het Zwem-ABC. Door middel van dit plan maken wij onze werkwijze inzichtelijk voor de ouders van de deelnemers en kan er als team eenduidig worden gewerkt.

ALGEMEEN:

Bij zwemparadijs Calluna werken wij alleen met gediplomeerde lesgevers. Indien er stagiaires aanwezig zijn is dit altijd onder toezicht van de gediplomeerde leerkracht.

SOCIALE VEILIGHEID:

Er wordt gewerkt via de gedragscode zwembranche. Dit zijn gedragsregels die als richtlijn gelden voor het correcte gedrag van zwembadmedewerkers. Alle zwemleraren zijn hiervan op de hoogte en hebben hiervoor getekend.

Bij klachten en/of opmerkingen omtrent het gedrag/functioneren van onze lesgevers verzoeken wij u hier melding van te maken bij onze manager Henk Zillig. U kunt hem bereiken via de mail op zillig.h@roompot.nl.

Wanneer u dit niet voldoende acht, is er de mogelijkheid om contact op te nemen met het anonieme landelijk meldpunt: Vertrouwenspunt Sport van NOC*NSF. Deze kunt u bereiken via 0900 202 5590 en kost € 0,10 per minuut.

VISIE OP LEREN ZWEMMEN:

Om te kunnen leren zwemmen is het van groot belang dat een kind zich veilig voelt bij de lesgever, op de locatie en in de lessituatie. De lesgever dient hiervoor zorg te dragen door de kinderen op een kindvriendelijke manier te benaderen, door gebruik te maken van zijn/haar empathisch vermogen en door zich te verplaatsen in de leefwereld van de kinderen.

Kinderen hebben vertrouwen nodig in zichzelf en in de lesgever. De lesgever dient er zorg voor te dragen dat het kind doet wat de lesgever zegt. De lesgever dient elk kind altijd positief te stimuleren om hiermee het zelfvertrouwen te vergroten.

Om te goed kunnen leren, is plezier een belangrijke factor. De lesgever probeert altijd een plezierige situatie te creëren en deze te bewaken tijdens de les. Hij/zij treedt op wanneer dit verstoord wordt en nodig is.

Kinderen hebben behoefte aan uitdagingen, deze moeten wel haalbaar zijn en dienen ook overzichtelijk te zijn voor het kind. Daarnaast moeten deze uitdagingen ook aansluiten bij de beginsituatie van het kind.

Spel is een belangrijke leermethode, een kind ontdekt spelenderwijs allerlei situaties en kan op zijn/haar eigen niveau de stof tot zich nemen.

Ieder kind leert op zijn eigen tempo, vandaar dat de kinderen doorschuiven naar een volgend niveau wanneer hij/zij voldoet aan de bijbehorende eisen. Het hangt niet af van het eind van een periode of het niveau van de gehele groep.

KEUZE VAN METHODE:

Wij werken volgens de lesmethode van het zwem ABC van de NRZ. Wij starten in het ondiepe water (van 0.0m. tot 0.90m.) met de puppy-groepen. De eerste groep watergewenning heet "puppy 1", van daaruit gaan de kinderen door naar "puppy 2/3" ook in het ondiepe bad en vervolgens komt het "middenbad". Daarna gaan de kinderen naar het diepe bad om toe te werken naar de verschillende diploma's.

UITWERKING LESPLAN MET EINDDOEL:

De lesgroepen zijn verdeeld in 6 niveaugroepen, hieronder volgt een omschrijving van deze groepen met de onderdelen die aan bod komen per niveau. Het kind moet deze onderdelen beheersen om door te gaan naar de volgende groep. Vanaf het eerste niveau tot aan de diplomagroepen komen dezelfde onderdelen voorbij, hierbij gaan we steeds een stap verder in het verfijnen van de uitvoering en vergroten van de afstanden.

Niveaugroep 1: Puppy 1

- Diepte tussen 0.00m. en 0.80m. (extra lijn in het ondiepe bad)
- Watergewenning
- Voortbewegingsvormen horizontaal en verticaal
- Drijven op buik en rug (op de buik is het gezicht in het water, beiden uitgevoerd zonder drijfmiddelen)
- Onder water gaan
- Aanleren beenslagen voornamelijk op de rug (schoolbeenslag en flipperbenen) ((gebruik van flexybeam))

Niveaugroep 2: Puppy 2&3

- Diepte tussen 0.00m. en 1.00m.
- Drijven op buik en rug
- Te water gaan vanaf de kant
- Onder water zwemmen
- Schoolslagcombinatie (met gebruik van flexybeam toewerken naar kurkjes)
- Enkelvoudige rugslag (met gebruik van flexybeam toewerken naar kurkjes)
- Borst- en rugcrawl (kennismaking)

Niveaugroep 3: Midden bad

- Diepte 1.30m.
- Drijven op buik en rug
- Te water gaan vanaf de kant
- Onder water zwemmen
- Schoolslagcombinatie (met gebruik van kurkjes toewerken naar zonder drijfmiddelen)
- Enkelvoudige rugslag (met gebruik van kurkjes toewerken naar zonder drijfmiddelen)
- Borst- en rugcrawl

Niveaugroep 4: DIEP A

- Diepte 2.00m.
- Met kleding zwemmen op buik en rug en watertrappen
- Onder water zwemmen door het duikgat op 3.00m. van de kant
- Schoolslag 50 meter
- Enkelvoudige rugslag 50 meter
- Borstcrawl
- Rugcrawl
- Drijven op buik en rug
- Watertrappen
- Alles volgens de afzweemisen van het A-diploma van de NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ

Niveaugroep 5: DIEP B

- Diepte 2.00m.
- Met kleding zwemmen op buik en rug, onder mat doorzwemmen en watertrappen
- Duikend te water gevolgd door onder water zwemmen door het duik gat op 6.00m. van de kant
- Schoolslag 75 meter
- Enkelvoudige rugslag 75 meter
- Borstcrawl
- Rugcrawl
- Drijven op buik en rug
- Draaien om lengte-as
- Voetwaarts naar de bodem zakken
- Watertrappen
- Alles volgens de afzweemisen van het B-diploma van de NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ

Niveaugroep 6: DIEP C

- Diepte 2.00m
- Met kleding zwemmen op buik en rug, onder mat doorzwemmen en erover heen klimmen, drijven in helphouding met materiaal, watertrappen
- Duikend te water gevolgd door onder water zwemmen door het duikgat op 9.00m. van de kant
- Schoolslag 75 meter
- Enkelvoudige rugslag 75 meter
- Borstcrawl
- Rugcrawl
- Drijven op buik en rug
- Koprol in het water
- Koprol vanaf de kant
- Hurksprong
- Hoekduik naar de bodem
- Wrikken
- Watertrappen
- Alles volgens de afzweemisen van het C-diploma van de NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ

INSCHRIJVEN:

Het is mogelijk om een kind vanaf 5 jaar op te geven voor zwemles. Dit kan direct aan de balie van het zwembad of via de website, bij de eerste keer inschrijven wordt éénmalig € 7,50 administratiekosten in rekening gebracht.

Bij inschrijven vragen wij naar bijzonderheden van het kind in het kader van geestelijke en lichamelijke gezondheid of andere zaken die van invloed kunnen zijn op het functioneren van het kind. Hierbij kunt u denken aan epilepsie, suikerziekte, maar ook slechte concentratie, angst voor water, of andere zaken. Hoe meer wij weten, hoe beter wij kunnen inspelen op het kind. Uiteraard gaan wij vertrouwelijk om met deze informatie.

WACHTLIJST:

Het kan voorkomen dat wij een wachtlijst hanteren, dit is afhankelijk van het aantal aanmeldingen dat wij hebben. De kinderen worden opgeroepen in de volgorde dat zij zijn opgegeven.

LESNIVEAU EN DOORSTROMING:

Wanneer een kind nog niet eerder zwemles heeft gehad, start hij/zij altijd in het eerste niveau: puppy 1. Als een kind al eerder zwemles heeft gehad, kan hij/zij instromen in het niveau waar hij/zij is geëindigd. Dit wordt bepaald in overleg met de ouders. Doorstroming naar een ander groepsniveau kan op ieder moment in de lesperiode. De leerkracht bepaalt wanneer een kind door kan naar de volgende groep.

LESTIJDEN EN GROEPSGROOTTE:

De zwemlessen worden gegeven op maandag en donderdag tussen 16:00 en 19:15uur. De groepen vanaf puppy 1 tot en met de A-groepen zwemmen 2 keer in de week 25 minuten. De B- en C-groepen zwemmen 1 keer per week 45 minuten.

Wij hanteren een maximaal aantal kinderen per groep onder begeleiding van 1 leerkracht. De puppygroepen bestaan uit maximaal 10 kinderen. De middenbad groepen bestaan uit maximaal 8 kinderen. De A-groepen bestaan uit maximaal 12 kinderen en de B- en C-groepen bestaan uit maximaal 15 kinderen.

LESPERIODES:

Wij geven les in de periode van september tot en met april. In de periode dat wij geen les geven, wordt er zwemles gegeven in het buitenzwembad Molenkoog in Den Burg. Wij werken los van elkaar, dus als je in april verder wilt in Molenkoog moet je jouw kind daar zelf voor opgeven, hetzelfde geldt wanneer je in september weer verder wilt zwemmen in Calluna.

Wij werken met periodekaarten, elke periode is van vakantie tot vakantie. Binnen deze periode zijn een bepaald aantal lessen, het aantal lessen bepaalt de prijs van de kaart. Op vertoon van de periodekaart mag er tijdens de periode op woensdag gratis worden gezwommen door het zwemleskind. Let wel, kinderen zonder A-diploma moeten begeleid worden door een volwassene in het water.

BETALINGEN:

De leskaart moet uiterlijk betaald zijn voor de derde les van de periode. Wanneer er dan nog niet betaald is, kan er niet aan de les worden deelgenomen.

OUDERS EN VRAGEN:

U draagt uw kind voor de les over aan de leerkracht bij de douches en na de les haalt u hem/haar daar weer op. Tijdens de lessen mag u niet aan het bad zijn, u kunt kijken vanuit de hal van het zwembad.

Eén keer per periode houden wij een mee kijk les waar u aan het bad kunt kijken naar uw kind. Per kind mag er één volwassene mee naar binnen, het is niet toegestaan om daarbij kind(-eren) mee te nemen. Tijdens deze les kunt u zien hoe uw kind ervoor staat, ook is het mogelijk om vragen te stellen aan de leerkracht.

Wanneer u op een ander moment vragen heeft voor de leerkracht kunt u dit het beste via de mail doen. Hij/zij zal u dan terugmailen of bellen. Het is mogelijk om tussen de lessen door bij de douche een vraag te stellen, maar de tijd is dan altijd beperkt.

AFWEZIGHEID EN/OF ZIEKTE:

Wanneer uw kind niet aanwezig is bij de les, verzoeken wij u dit door te geven via de mail of telefoon. Er vinden geen verrekeningen plaats bij afwezigheid door ziekte of vakantie. Er is geen mogelijkheid om de gemiste lessen in te halen. Bij ziekte en/of afwezigheid van een leerkracht zorgen wij voor vervanging. Wanneer dit onverhoopt niet lukt, zullen wij deze les verrekenen.

PROEFZWEMMEN:

Proefzwemmen doen wij in de laatste lessen voor het afzwemmen. Dan bepalen wij wie er in aanmerking komt voor het betreffende diploma, diegenen krijgen een uitnodiging mee voor het afzwemmen.

AFZWEMMEN:

Wij sluiten iedere periode af met het afzwemmen. Voor het afzwemmen mogen de kinderen iedereen uitnodigen om te komen kijken.

Na de diploma-uitreiking ontvangt iedere afzwemmer een ijsje en een uitnodiging om met het gezin te komen vrij zwemmen om dit heuglijke feit te vieren.