

# Schoolwerkplan zwemmen 2024-2025

## Doelstellingen van het schoolzwemmen;

- Een vrolijke actieve natte gymles welke voorziet in een gedeelte van zelfredzaamheid, en een veelzijdig bewegingsgedrag in het water. Waarbij men kennis kan maken met en vaardigheid kan opdoen in het zwemmen.
- De lestijd wordt gebruikt enerzijds voor de stimulering van de zwemvaardigheid en anderzijds voor de ontwikkeling van de sociale vaardigheden en psychische vaardigheden (sociaal karakter).

Met een veelzijdig bewegingsgedrag bedoelen wij een brede introductie in het zwemmen met aandacht voor wedstrijdzwemmen, reddend zwemmen, waterpolo en synchroonzwemmen.

## Lengte en frequentie van de lessen;

Alle lessen duren 30 minuten. Voor zolang het schooljaar duurt.

## Niveaugroepen / aantal leerlingen per groep;

Wij werken in 2 groepen, waarbij de kinderen zonder diploma drijfmiddelen gebruiken om deel te kunnen nemen aan de opdrachten.

## Aantal leerkrachten;

Er zal altijd minimaal 2 (zwem)leerkrachten en evt. een stagiaire bij de lessen aanwezig zijn. Doch rekening houdend met alle omstandigheden, zoals kleinere groepen, zullen de lessen alleen doorgang vinden met een minimum van 2 leerkrachten.

## Bevoegdheid van de zwemonderwijzers;

Minimaal één van de (zwem)leerkrachten heeft een geldend diploma. Dit kan zijn: Zwemonderwijzer KNZB niveau 2 of 3, CIOS of ALO.

Tevens is één van onze zwemonderwijzers in het bezit van een geldig EHBO- en reanimatie diploma.

## Groepsaantallen;

Een groep welke komt schoolzwemmen zal niet groter zijn dan 30 leerlingen  
Een zwemleerkracht zal maximaal 20 geoefende (niveau 2) of 15 ongeoeffende (niveau 1) leerlingen in zijn groep hebben.

## Afspraken over veiligheid, gedragsregels en toezicht;

Alle leerlingen worden geacht zich te houden aan de gedrags- en huisregels van zwembad De Peppel. Deze gedragsregels zijn uniform en sluiten niemand uit. Voor meer informatie over deze gedragsregels kunt u terecht bij zwembad De Peppel.

## Gebruikte methoden;

De methode die gevolgd gaat worden is KNZB Sterrenplan (september 2011).

# Lesplanning zwemmen 2024-2025

Week	Data	Lesinhoud	Begeleiding
------	------	-----------	-------------

35	t/m 1 sep	Zomervakantie	
36	2 sep – 8 sep	Geen zwemmen – 1 <sup>e</sup> schoolweek	
37	9 sep – 15 sep	Introductie les: veiligheid	Frank / Vaklkr. LO
38	16 sep – 22 sep	Ik zwem wedstrijden: stroomlijnen	Frank / Vaklkr. LO
39	23 sep – 29 sep	Ik zwem wedstrijden: schoolslag	Frank / Vaklkr. LO
40	30 sep – 6 okt	Ik zwem wedstrijden: rugslag	Frank / Vaklkr. LO
41	7 okt – 13 okt	Ik zwem wedstrijden: rugcrawl	Frank / Vaklkr. LO
42	14 okt – 20 okt	Ik zwem wedstrijden: borstcrawl	Frank / Vaklkr. LO
43	21 okt – 27 okt	Vrij zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
44	28 okt – 3 nov	Herfstvakantie	
45	4 nov – 10 nov	Ik kan trucjes in het water: koprollen	Frank / Vaklkr. LO
46	11 nov – 17 nov	Ik kan trucjes in het water: stuwen	Frank / Vaklkr. LO
47	18 nov – 24 nov	Ik kan trucjes in het water: hoekduik	Frank / Vaklkr. LO
48	25 nov – 1 dec	Ik kan trucjes in het water: bal gooien/ vangen	Frank / Vaklkr. LO
49	2 dec – 8 dec	Ik kan trucjes in het water: coördinatie slagen	Frank / Vaklkr. LO
50	9 dec – 15 dec	Ik kan trucjes in het water: watertrappen	Frank / Vaklkr. LO
51	16 dec – 22 dec	Vrij zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
52	23 dec – 29 dec	Kerstvakantie	
1	30 dec – 5 jan	Kerstvakantie	
2	6 jan – 12 jan	Ik heb sterke spieren: duo-zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
3	13 jan – 19 jan	Ik heb sterke spieren: koprol	Frank / Vaklkr. LO
4	20 jan – 26 jan	Ik heb sterke spieren: 'stoeltje'	Frank / Vaklkr. LO
5	27 jan – 2 feb	Ik heb sterke spieren: pullboy	Frank / Vaklkr. LO
6	3 feb – 9 feb	Ik heb sterke spieren: balgooien / mikken	Frank / Vaklkr. LO
7	10 feb – 16 feb	Vrij zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
8	17 feb – 23 feb	Voorjaarsvakantie	
9	24 feb – 3 mrt	Ik sport samen: gelijktijdige slagen	Frank / Vaklkr. LO
10	4 mrt – 9 mrt	Ik sport samen: 3 -2 lummelen	Frank / Vaklkr. LO
11	10 mrt – 16 mrt	Ik sport samen: samen één slag uitvoeren	Frank / Vaklkr. LO
12	17 mrt – 23 mrt	Ik sport samen: overname estafette	Frank / Vaklkr. LO
13	24 mrt – 30 mrt	Ik sport samen: waterpolo	Frank / Vaklkr. LO
14	31 mrt – 6 apr	Ik sport samen: een drenkeling redden	Frank / Vaklkr. LO
15	7 apr – 13 apr	Ik sport samen: tik- en afgooispelen	Frank / Vaklkr. LO
16	14 apr – 20 apr	Vrij zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
17	21 apr – 28 apr	Meivakantie	
18	29 apr – 4 mei	Meivakantie	
19	5 mei – 11 mei	Ik kan volhouden: onder water zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
20	12 mei – 18 mei	Ik kan volhouden: stuwen	Frank / Vaklkr. LO
21	19 mei – 25 mei	Ik kan volhouden: vlinderslag benen	Frank / Vaklkr. LO
22	26 mei – 1 jun	Ik kan volhouden: 15x bal overgooien	Frank / Vaklkr. LO
23	2 jun – 8 jun	Ik kan volhouden: 5 minuten zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
24	9 jun – 15 jun	Ik speel waterpolo: bal oppakken en gooien	Frank / Vaklkr. LO
25	16 jun – 22 jun	Margedag	
26	23 jun – 29 jun	Ik speel waterpolo: mikken	Frank / Vaklkr. LO
27	30 jun – 6 jul	Ik speel waterpolo: spelvormen	Frank / Vaklkr. LO
28	7 jul – 13 jul	Vrij zwemmen	Frank / Vaklkr. LO
29	Vanaf 14 juli	Zomervakantie	

12.45 -13.15 uur: Groep 3a

13.15 - 13.45 uur: Groep 3b

12.15 - 12.45 uur: Groep 4a (even weken)

12.15 - 12.45 uur: Groep 4b (oneven weken)