

# Zwemlesplan Molenkoog voor het A-, B- en C-diploma

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

## 1. Algemene uitgangspunten

Zwembad Molenkoog leidt op voor de zwemdiploma's A, B en C die worden uitgegeven door de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ), gevestigd te Driebergen. Dit betekent tevens dat Molenkoog zich zal houden aan alle technische, inhoudelijke en organisatorische uitgangspunten zoals zijn vastgesteld in de door het NRZ vastgestelde 'Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's (BREZ)'. Voor de exameneisen wordt dan ook doorverwezen naar de BREZ.

Bovenal is het belangrijk dat de leerlingen met plezier naar de zwemlessen komen en hieraan deelnemen. Binnen de zwemlessen dient een uitnodigende en veilige omgeving te worden gecreëerd, waarin motorisch gezien het maximale uit de individuele leerlingen zal worden gehaald. Dit wordt mede bereikt door de positieve benadering van de leerlingen door de zwemonderwijzers.

## 2. Sociale Veiligheid

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

Bij klachten en/of opmerkingen omtrent het gedrag/functioneren van onze zwemonderwijzers verzoeken wij u hier melding van te maken bij onze bedrijfsleidster Connie Joling. U kunt haar bereiken via de mail op [molenkoog@texel.nl](mailto:molenkoog@texel.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 van 0900-2025590 en kost € 0,10 per minuut.

## 3. Visie op leren zwemmen

Om te kunnen leren zwemmen is het van groot belang dat een kind zich veilig voelt bij de lesgever, in het water en in de groep. 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 elk kind positief te stimuleren om hiermee het zelfvertrouwen te vergroten.

Daarnaast is het plezier van de kinderen bij het omgaan met water en de lessen een doel op zich. 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/of nodig is.

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

Spel is erg belangrijk in de ontwikkeling van de kinderen. Spelenderwijs leert het kind allerlei situaties en kan dan op zijn/haar manier de stof tot zich nemen.

Ieder kind leert op zijn eigen tempo, de kinderen schuiven door naar een hoger niveau wanneer de bijbehorende eisen voldoende zijn. Er wordt dus individueel doorgeschoven en niet alleen na afloop van een periode.

#### **4. Keuze van methode**

Er wordt gewerkt volgens de methode van het Zwem-ABC van Nationaal Platform Zwembaden/ NRZ. Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is gericht op kinderen vanaf 4 jaar. De zwemdiploma's A en B zijn daarin waardevolle tussenstapjes, maar wie het complete Zwem-ABC op zak heeft, is pas een échte vriend van het water geworden. Een kind met het Zwem-ABC op zak doet met veel plezier mee aan alle mogelijke activiteiten in en om het water.

#### **5. Uitwerking Lesplan met einddoel**

De lesgroepen die Molenkoog hanteert zijn verdeeld in 6 niveau groepen. 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: Bad 0.40m (rood)**

- Diepte tussen 0.40m en 0.60m
- Onder water gaan (hoofd helemaal onder water, onder een lijn door)
- In het water springen vanaf de kant in 0.40m
- Drijven op buik (3 tellen met gezicht in het water) en drijven op de rug (3 tellen)
- Beenslag buik en rug (kikker, vliegtuig, potlood) met handen op de bodem of met behulp van flexibeam)
- Borst- en Rugcrawl beenslag met handen op de bodem of met behulp van flexibeam

##### **Niveaugroep 2: Bad 0.90m (oranje)**

- Diepte tussen 0.60m en 0.90m
- Onder water gaan (2 tellen zitten op de bodem, ring van de bodem duiken, door een hoepel zwemmen)
- In het water springen van de kant in 0.90m
- Drijven op de buik (5 tellen met gezicht in het water) en drijven op de rug (5 tellen)
- Schoolslag benen, handen op plankje of flexibeam, gezicht in het water
- Schoolslag combinatie 7 meter zonder kurk en hoofd boven water

- Enkelvoudige rugslag 7 meter zonder kurk
- Borstcrawl 5 meter (hoofd in water, armen over het water en benen flipperen)
- Rugcrawl 5 meter (armen over het water en benen flipperen)

### **Niveaugroep 3: Bad 1.10m (blauw)**

- Diepte tussen 1.10m en 1.30m
- Onderwater zwemmen door gat op 1,5 meter
- In het water springen van de kant in 1.10m en in 2.10m (helemaal onder water komen)
- Duiken op knieën in 1.30m
- Drijven op buik (5 tellen drijven met gezicht in water, 3 keer zwemmen, 5 tellen drijven met gezicht in water als een blaadje)
- Drijven op rug (5 tellen drijven, 3 keer zwemmen met benen, 10 tellen drijven als blaadje)
- Schoolslag benen, handen op plankje of flexibeam, gezicht in het water
- Schoolslag 25 meter zonder kurk
- Enkelvoudige rugslag 25 meter zonder kurk
- Borstcrawl 5 meter (hoofd in water, armen over het water en benen flipperen)
- Rugcrawl 5 meter (armen over het water en benen flipperen)
- Watertrappelen 30 seconden

### **Niveaugroep 4: Bad 2.10m (groen)**

- Diepte tussen 2.10 en 1.10m
- Met kleding: watertrappelen, 12,5 meter schoolslag, onder water draaien op je rug (onder de slang door), 12,5 meter enkelvoudige rugslag
- Vanaf de kant (duiken of springen) onderwater zwemmen door een gat (1 meter diep) wat op 3 meter ligt
- Schoolslag 50 meter
- Enkelvoudige rugslag 50 meter
- Borstcrawl 5 meter
- Rugcrawl 5 meter
- Drijven op buik (5 tellen drijven met gezicht in water, 3 keer zwemmen, 5 tellen drijven met gezicht in water als een blaadje)
- Drijven op rug (5 tellen drijven, 3 keer zwemmen met benen, 10 tellen drijven als blaadje)
- Watertrappelen 60 tellen

Alles volgens de afzweemisen van het A-diploma van de NPZ/NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ.

### **Niveaugroep 5: B-diploma**

- Diepte tussen 2.10 en 1.10m
- Met kleding: in het water springen en halve draai onder water, watertrappelen 15 sec, 25 meter schoolslag, onder een mat door zwemmen, een hele draai om de lengte as, 25 meter enkelvoudige rugslag
- Duikend te water, onder water zwemmen door een gat (1 meter diep) wat op 6 meter ligt
- Schoolslag 75 meter, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting bodem te zakken

- Enkelvoudige rugslag 75 meter
- Borstcrawl 10 meter
- Rugcrawl 10 meter
- Drijven op buik (5 tellen drijven met gezicht in water, 3 keer zwemmen, 7 tellen drijven met gezicht in water als een blaadje)
- Drijven op rug (5 tellen drijven, 3 keer zwemmen met benen, 15 tellen drijven als blaadje)
- Watertrappelen 30 tellen met armen en benen, 30 tellen met alleen benen

Alles volgens de afzweemisen van het B-diploma van de NPZ/NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ.

### **Niveaugroep 6: C-diploma**

- Diepte tussen 2.10 en 1.10m
- Met kleding: met rol voorover te water, watertrappelen 15 sec, 30 sec drijven met gebruik van hulpmiddel. Van de kant te water met sprong naar keuze, 50 meter schoolslag, 1 keer onder vlot door zwemmen en 1 keer over vlot klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag en vervolgens zelfstandig uit het water klimmen
- Duikend te water, onder water zwemmen door een gat (1 meter diep) wat op 9 meter ligt
- Schoolslag 100 meter, met daarin een koprol voorover en een hoekduik
- Enkelvoudige rugslag 100 meter
- Borstcrawl 15 meter
- Rugcrawl 15 meter
- Drijven op buik (5 tellen drijven met gezicht in water, 3 keer zwemmen, 10 tellen drijven met gezicht in water als een blaadje)
- Drijven op rug (5 tellen drijven, 3 keer zwemmen met benen, 20 tellen drijven als blaadje) en vervolgens afmaken met 5 meter wrikken in richting van het hoofd
- Hurksprong te water
- Watertrappelen 30 tellen met armen en benen, 30 tellen met alleen armen

Alles volgens de afzweemisen van het C-diploma van de NPZ/NRZ, uitvoeringsomschrijvingen in de BREZ.

### **6. Toezicht zwemlessen**

Tijdens de zwemlessen zijn er naast de zwemlesinstructeurs 2 toezicht houders. De zwemlesinstructeurs zijn verantwoordelijk voor hun lesgroepen, de toezichthouders voor de overige zwemmers.

### **7. Inschrijven**

Het is mogelijk om een kind vanaf 5 jaar op te geven voor zwemles. Kinderen die bijna 5 jaar zijn mogen ook opgegeven worden maar komen dan op de wachtlijst te staan. De inschrijving kan via de website [www.molenkoog.nl](http://www.molenkoog.nl) en aan de balie van het zwembad. Er zijn geen kosten aan de inschrijving verbonden.

Bij een leskaart hoort tevens een abonnement van zwembad Molenkoog.

Bij inschrijven wordt er gevraagd 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 concentratieproblemen, angst voor water etc. Deze informatie kan gemeld worden op het inschrijfformulier. Met deze informatie kan er beter ingespeeld worden op het kind. Uiteraard wordt er vertrouwelijk omgegaan met deze informatie.

## **8. Wachtlijst**

Het kan voorkomen dat er een wachtlijst is, omdat er te veel aanmeldingen zijn. De kinderen worden opgeroepen in de volgorde van inschrijven. Kinderen die bijna 5 jaar zijn komen ook op de wachtlijst en worden pas geplaatst als iedereen vanaf 5 jaar geplaatst is.

## **9. Lesniveau en doorstroming**

Wanneer een kind nog niet eerder zwemles heeft gehad, start hij/zij altijd in niveaugroep 1: 0.40m. Wanneer een kind al eerder zwemles heeft gehad, kan hij/zij instromen in het niveau waar hij/zij geëindigd is. Dit wordt bepaald in overleg met de ouders. Doorstroming naar een volgend niveau kan op ieder moment in een lesperiode. De zwemonderwijzer bepaalt wanneer een kind door kan gaan naar de volgende groep.

## **10. Polsbandjes Zwem-ABC**

Zwembad Molenkoog werkt met gekleurde polsbandjes. Alle kinderen die zwemles volgen om het A diploma te halen krijgen een polsbandje in de kleur van het bad. De kinderen krijgen als ze in 0.40 zwemmen een rood polsbandje. In 0.90 krijgen ze een oranje polsbandje, in 1.10 een blauwe en in 2.10 een groene. Steeds als ze een badje opschuiven, leveren ze het oude bandje in voor een nieuw bandje (zwemplezier). Dit is voor de ouders/verzorgers duidelijker en de kinderen worden vaak gemotiveerder (motivatie). Het is de bedoeling dat de kinderen de polsbandjes dragen bij iedere zwemles. Hierop zullen we toezien.

Tevens is het voor alle zweminstructeurs in één oogopslag te zien of iedereen wel bij het juiste badje staat (zwemveiligheid).

Als ze geslaagd zijn voor hun A diploma ontvangen ze een geel bandje met daarop 'Nationaal Zwemdiploma A Nationale Raad Zwemveiligheid' cadeau. Dit bandje mogen de kinderen houden. Het bandje van badje 2.10 (groen) moet dan worden ingeleverd tijdens diploma zwemmen.

Voor het B diploma hebben wij een lichtgroen bandje met daarop 'Nationaal Zwemdiploma B Nationale Raad Zwemveiligheid' cadeau. Tijdens de B lessen dragen de kinderen het gele bandje van het A diploma. Met alleen geel en lichtgroen ben je natuurlijk niet compleet!!

Na het halen van je C diploma ontvang de kinderen van ons het lichtblauwe bandje met daarop 'Nationaal Zwemdiploma C Nationale Raad Zwemveiligheid', nu zijn de kinderen echt helemaal

compleet en kunnen ze zwemmen als de beste. Tijdens de C les dragen ze het lichtgroene bandje van het B diploma.

### **11. Lestijden en groepsgrootte**

De lessen tot en met het diploma B vinden 2 maal per week plaats, de duur van de lessen zijn 25 minuten, de lessen voor diploma C is eenmaal per week, de duur van deze les is 45 minuten.

De ouders kunnen kiezen uit de mogelijkheid maandag/donderdag lessen of dinsdag/vrijdag lessen. De lessen vinden voor en na de zomervakantie op maandag, dinsdag en donderdag plaats tussen 15.30 uur en 18.00 uur en op de vrijdag tussen 13.00 uur en 15.30 uur. In de zomervakantie vinden al deze lessen plaats in de ochtend tussen 8.30 uur en 11.00 uur. De C-les is op donderdagavond en blijft ook in de zomervakantie op de donderdagavond.

Alhoewel de grootte van deze groepen enigszins kan wisselen, wordt als basis uitgegaan van 10 kinderen in een groep.

### **12. Extra lessen en Motorische Remedial Teaching (MRT)**

Er kan een situatie ontstaan dat de leerstof voor het kind zo moeilijk blijft dat het wenselijk is om aangepaste leerstof aan te bieden. Er is dan al getracht binnen de reguliere zwemlessen het kind te helpen met het probleem. In overleg met de ouders vinden er dan wat extra individuele lessen plaats. Vervolgens gaat het kind weer terug in de reguliere zwemles. Wanneer bovenstaande extra lessen niet voldoende zijn dan is het ook mogelijk dat deze kinderen voor MRT lessen worden aangemerkt. Dit gaat in overleg met de ouders.

Daarnaast zijn er af en toe kinderen uit het speciale onderwijs die niet in een groep kunnen leren zwemmen. Deze kinderen krijgen dan 1 op 1 les (MRT les) of in een hele kleine groep (2 of 3 kinderen). Deze kinderen hebben of moeite met de leerstof of hebben gedragsproblemen. Ook dit gaat in overleg met de ouders.

### **13. Lesperiodes**

Er wordt lesgegeven in de periode van mei tot en met half september. In de periode dat er geen lesgegeven wordt, wordt er zwemles gegeven in het binnenbad Calluna in De Koog. Er is geen nauwe samenwerking met dit zwembad, dus wanneer men hier de zwemlessen wil vervolgen dan moet het kind hier aangemeld worden.

Er wordt gewerkt met periodekaarten, elke periode bestaat uit 6 à 7 weken. Binnen deze periode zijn dat een aantal lessen, dit aantal lessen bepaalt de prijs van de kaart.

### **14. Betalingen**

Zowel het abonnement als de leskaart moeten voor aanvang de eerste zwemles of nieuwe periode gekocht zijn. De leskaart ligt een week voor aanvang van de nieuwe periode klaar bij de kassa van het zwembad. Tijdens openingstijden van de kassa (doordeweeks geopend tussen 12.00 en 18.00 uur en

in het weekend tussen 12.00 uur en 16.00 uur) kan de leskaart en eventueel het abonnement aangeschaft worden.

## **15. Ouders en vragen**

Bij de eerste zwemles worden de kinderen met hun ouders welkom geheten door de zwemonderwijzer. Deze vertelt over het reilen en zeilen van de zwemles. Bij de eerstvolgende zwemles kunnen de kinderen bij hun lesbad op de kant verzamelen. De kinderen die in niveau 2.10, B en C-diploma lessen, moeten verzamelen bij 1.10 en wachten tot ze opgehaald worden door de zwemonderwijzer.

Bij de lesgroepen 0.40m en 0.90m mogen de ouders aan het bad op de muurtjes plaatsnemen. De ouders van kinderen uit de lesgroepen 1.10, 2.10, B en C-diploma mogen niet bij het diepe bad plaatsnemen. Zij worden verzocht of op de muurtjes bij het ondiepe bad of op het terras te gaan zitten/staan.

In elke lesperiode is er een kijk- of meezwem les. De ouders mogen bij de lesgroepen tot en met 1.10 meezwemmen, de ouders van kinderen uit de lesgroepen 2.10, B en C mogen bij het bad zitten om te kijken. Tijdens deze les kunnen de ouders dan zien hoe het kind ervoor staat. Daarnaast is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Wanneer u op een ander moment vragen heeft voor de zwemonderwijzer dan kan dat doorgegeven worden aan de balie, daar wordt het telefoonnummer genoteerd zodat op een rustig moment teruggebeld wordt door de zwemonderwijzer. Of de vraag kan per mail gesteld worden [molenkoog@xs4all.nl](mailto:molenkoog@xs4all.nl) . De zwemonderwijzer zal dan altijd een reactie geven.

## **16. Leerlingvolgsysteem**

Er wordt gewerkt met een digitaal leerlingvolgsysteem [www.texel.zwemscore.nl](http://www.texel.zwemscore.nl) . Met dit systeem kunnen ouders via internet de lesresultaten van hun kind volgen. Vanaf iedere computer, tablet of telefoon kunnen ouders inloggen op het leerlingvolgsysteem. Om in te kunnen loggen is er een eigen leerling nummer en een wachtwoord nodig. Deze kan opgevraagd worden aan de balie.

## **17. Afwezigheid en/of ziekte en weersomstandigheden**

Wanneer een kind niet mee kan doen met de les in verband met ziekte of iets dergelijks, dan kan dit doorgegeven worden via de mail of telefoon. Er vinden geen verrekeningen plaats bij afwezigheid door ziekte of vakantie. Wanneer er op advies van een huisarts/ziekenhuis niet gezwommen mag worden dan worden die lessen wel verrekend. Dit moet ook doorgegeven worden.

Bij ziekte en/of afwezigheid van een zwemonderwijzer wordt er voor vervanging gezorgd. Wanneer dit onverhoopt niet lukt, dan zullen de lessen verrekend worden of op een ander tijdstip ingehaald worden.

Alleen bij onweer gaan de zwemlessen niet door, deze lessen zullen niet ingehaald worden. Na 30 minuten onweer vrij (geen gedonder en bliksem) mag er weer gezwommen worden.

### **18. Proefzwemmen**

Het proefzwemmen vindt plaats in de laatste lessen van een lesperiode. Twee zwemonderwijzers bepalen dan wie er in aanmerking komen voor het betreffende diploma. Diegene die mogen diplomazwemmen krijgen een uitnodiging mee voor het afzwemmen.

### **19. Diplomazwemmen**

Elke lesperiode wordt afgesloten met diplomazwemmen. Voor het diplomazwemmen mogen de deelnemende kinderen iedereen uitnodigen om te komen kijken.

### **20. Toezicht diplomazwemmen**

Bij het diplomazwemmen zijn er minimaal 5 toezichthouders. Het ondiepe bad is gesloten, daar is geen toezicht voor nodig. Na het diplomazwemmen blijven er 2 toezichthouders actief bij het bad, zodat niemand in het bad komt of valt.