

Leer Zwemmen met Fred Brevet

**FRED
BREVET**

Leerlijn zwemmen

Zwemlessen Sportdienst

Leerlijn zwemmen

Fred Brevet

De Maldegemse Sportdienst biedt zwemlessen aan volgens het principe van de Leerlijn Zwemmen met de zwembrevetten van Fred Brevet.

Samen met Fred Brevet willen we graag dat iedereen veilig én met alle plezier in het water kan bewegen. Van de kleinste spetter tot zwemmen in het grote zwembad: stap voor stap neemt Fred je mee.

Kunnen zwemmen is belangrijk! Je veilig in het water kunnen begeven is een belangrijk eerste doel. En het aanleren van een mooie zwemslag en levenslang genieten van zwemmen mag je ook niet missen!

In deze brochure wordt uitgelegd hoe de leerlijn geïntegreerd wordt in de zwemlessen van de Sportdienst in het Sint-Annazwembad.

De leerlijn bestaat uit 4 fases

Waterspeeltuim

- brevet eendje
- brevet zeepaardje
- brevet pinguïn

Niveau 1

- brevet zeehond
- brevet waterschildpad
- beenbeweging schoolslag

Niveau 2

- brevet dolfijn
- brevet otter
- coördinatie schoolslag

Niveau 3

- brevet haai
- brevet orka
- afstandszwemmen tot 50m schoolslag

Leerlijn zwemmen

Waterspeeltuin

Bij het waterwennen werk je vooral op de individuele bouwstenen: hoofd, ledematen en romp. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving in het water goed te leren kennen.

Voor wie?

Vanaf 4 jaar

Brevet eendje

- Ik zit in het water en spat mezelf nat.
- Ik spring in het water op en neer.
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp.
- Ik blaas grote bellen in het water
- Ik stap op mijn handen als een krokodil.

Brevet zeepaardje

- Ik kruip onder water door een hoepel.
- Ik spring van op de kant.
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant.
- Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water.
- Ik drijf als een ster op mijn rug
- Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant.

Brevet pinguïn

- Ik daal af naar de bodem langs een stok.
- Ik spring in het water en kom er weer uit.
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik.
- Ik haal 3 voorwerpen van de bodem.
- Ik glij 3 seconden op mijn buik.

Leerlijn zwemmen

Niveau 1

De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water. Leren overleven in het water staat centraal.

Daarnaast beginnen we ook met het aanleren van de beenbeweging van schoolslag.

Voor wie?

Kinderen met een brevet pinguïn



Brevet zeehond

- Ik spring in het water waar ik nog kan staan en kom er uit.
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug.
- Ik leg 3 meter af op mijn buik met 1 arm aan een plankje.
- Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje.
- Ik kan 10 seconden watertrappen.

Brevet waterschildpad



- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water.
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug.
- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig.
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig.
- Ik kan als een vuurtoren draaien in het water door te watertrappen.

Beenbeweging schoolslag

In niveau 1 starten de kinderen met het leren van de beenweging schoolslag. Maar dit is geen vereiste voor het behalen van de brevetten zeehond en/of waterschildpad.

Leerlijn zwemmen

Niveau 2

Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid.

Voor wie?

kinderen met een brevet
waterschildpad

Brevet dolfijn - kantveilig



- Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water.
- Combinatietest:
 - inspringen in diep water
 - 3 meter verplaatsen in buiklig
 - stoppen en al watertrappend draaien van buiklig naar ruglig
 - 3 meter verplaatsen in ruglig

Brevet otter



- Ik kan onder een plank zwemmen in het diep water.
- Combinatietest
 - inspringen in diep water
 - 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
 - 6 meter verplaatsen in buiklig
 - al zwemmend op mijn rug draaien
 - 6 meter verplaatsen op mijn rug

Coördinatie schoolslag

In niveau 2 leer je de armbeweging schoolslag en de coördinatie tussen armen en benen.

Leerlijn zwemmen

Niveau 3

Het einddoel van deze fase is zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety Academy).

Voor wie?

kinderen met een brevet otter



Brevet haai - zwembadveilig 25m

- Ik kan met een oppervlakteduk door een hoepel zwemmen.
- Combinatietest:
 - inspringen in diep water
 - 12 meter in buiklig
 - draaien als een vuurtoren
 - 12 meter in ruglig
 - op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



Brevet orka - zwembadveilig 50m

Combinatietest: 50 meter zwemmen met volgende vaardigheden:

- eerste lengte in buiklig:
 - met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen

- met een oppervlakteduk een ring opduiken
- 10 meter zwemmen
- ter plaatse 3 leer traag en 3 keer snel aquatisch ademen
- 10 meter zwemmen en tussenrotatie lengte-as
- 10 sec. watertrappen
- tweede lengte in ruglig:
 - rotatie lengte-as
 - 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
 - 10 seconden drijven als een ster
 - 10 meter zwemmen met alleen armbeweging

Afstandszwemmen tot 50m



maldegem

Lokaal Bestuur Maldegem

Marktstraat 7, 9990 Maldegem

050 72 89 30

info@maldegem.be

Volg ons op:



maldegem



gemeente_maldegem