

Geachte ouder(s)

Om de veertien dagen wordt er schoolzwemmen georganiseerd. De zwemlessen gaan door op donderdag in het Stedelijk Zwembad 'De Treffer'. De verplaatsing naar het zwembad gebeurt te voet of met de bus (afhankelijk van de ligging van de school).

Er wordt lesgegeven in vijf niveau- of zwemgroepen. Elke zwemgroep wordt begeleid door een zwemleerkracht en de (school overschrijdende) groepen worden samengesteld volgens de zwemvaardigheid van de kinderen. Op deze manier kunnen de leerlingen hun zwemvaardigheden verder ontwikkelen.

De vereiste zwemnormen worden tijdens de zwemlessen aangeleerd en ingeoeffend in de respectievelijke zwemgroep. Om naar een volgend niveau door te schuiven, moeten de leerlingen bepaalde vaardigheden beheersen. Tweemaal per jaar worden de leerlingen getest (begin van het schooljaar en na de Kerstvakantie).

Deze werkwijze werd reeds bij verschillende schooldoorlichtingen als zeer gunstig geëvalueerd.

Hierbij de criteria om naar het volgende zwemniveau te gaan.

Niveau 1 → 2	<p>Afduwen en pijken met hoofd onder water (in de breedte).</p> <p>Voortbewegen op de rug en buik</p> <p>⇒ Schoolslag of crawl</p> <p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanaf 4^{de} leerjaar naar niveau 2 - Tijdens het vrij zwemmen blijven de leerlingen in het instructiebad zwemmen.
Niveau 2 → 3	<p>Voortbewegen op de rug en buik in het diep zwembad.</p> <p>⇒ Schoolslag en crawl</p> <p>⇒ Springen van de boord</p> <p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen steekvoeten bij schoolslag. - Tijdens het vrij zwemmen dragen alle leerlingen van dit niveau een reddingsvestje.
Niveau 3 → 4	<p>Voortbewegen op de rug en buik in het diep zwembad.</p> <p>⇒ 1^{ste} test: schoolslag met ademhaling en crawl</p> <p>⇒ 2^{de} test: schoolslag en crawl met buis (gestrekte armen)</p> <p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen steekvoeten bij schoolslag

Niveau 4 → 5	<p>Voortbewegen op de rug en buik in het diep zwembad.</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Correcte techniek van schoolslag en crawl beiden met ademhaling.⇒ Conditietest: 8 lengtes zonder stoppen in de vier verschillende stijlen: Schoolslag buik en rug, crawl buik en rug. <p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Zonder stoppen
---------------------	--

Wij geven u graag nog enkele afspraken mee in verband met het schoolzwemmen.

1. Voor de zwemles dragen de leerlingen gemakkelijke kledij.
2. We hanteren de voorschriften van het zwembad. De leerlingen dragen correcte zwemkledij.

Wat mag wel:

- ✓ Zwemshort tot boven de knie
- ✓ Aansluitende zwembroek
- ✓ Aansluitende lichaamsbedekkende zwemkledij (wetsuit)
- ✓ Badmuts
- ✓ Een zwembril is aan te raden (maar vrijblijvend)



Wat mag niet:

- ✗ Ondergoed onder zwemkledij
- ✗ Rokjes
- ✗ Kleedjes
- ✗ Loshangende zwemkledij
- ✗ Burkini's of hoofddeksels
- ✗ Bikini's



3. Het zwemgerief zit netjes in een aangepaste sporttas: handdoeken en zwemgerief zijn **genaamtekend**.
4. Lange haren worden voor de zwemles samengebonden.
5. Breng liefst 2 handdoeken mee: een grote om je af te drogen en een kleintje om op de grond te leggen.
6. Vergeet je persoonlijke kam en/of haarborstel niet.
7. Tijdens de winterperiode zorgen we voor warme kledij. Een muts voorkomt verkoudheden.
8. De leerlingen, die met de bus naar het zwembad komen, blijven tijdens het verplaatsen zitten, houden zich rustig en roepen niet. Op de bus wordt er niet gegeten, ook de haren worden er niet gekamd.
9. De bus wacht niet op laatkomers: **tijdig op school zijn!**
10. De zwemles is een verplichte les voor alle leerlingen! Enkel met een briefje van de ouders (voor één zwembeurt) of een doktersattest (langere periode) kan een uitzondering worden toegestaan.
11. De leerlingen met extra aandacht (epilepsie, suikerziekte, ...) dienen de klastitularis te verwittigen, zodat deze de zwemleerkracht op de hoogte kan brengen. Ze dragen een badmuts zodat ze voor elke verantwoordelijke in het zwembad herkenbaar zijn.

Wij wensen u en uw kind een fijn schooljaar toe.

Sportieve groeten
De directies en leerkrachten bewegingsopvoeding