

Zwemlesplan

Zwem- en speelparadijs

Bosbad Vledder



Auteur:
Henrica Bergsma

Lesplan van Bosbad Vledder

Inhoudsopgave

- Hoofdstuk 1: Bosbad Vledder in het kort
- Hoofdstuk 2: De visie op het leren zwemmen bij Bosbad Vledder
- Hoofdstuk 3: Kwaliteitsborging
- Hoofdstuk 4: Watergewenning en aanleren van de zwemslagen
- Hoofdstuk 5: Opleidingsweg en tijdstraject
- Hoofdstuk 6: Opleiden voor het Zwem ABC
- Hoofdstuk 7: Leerlingvolgsysteem
- Hoofdstuk 8: Materiaalgebruik en gekleed zwemmen
- Hoofdstuk 9: Instructeur/groepsgrootte
- Hoofdstuk 10: Diplomazwemmen
- Hoofdstuk 11: Veiligheid en toezicht
- Hoofdstuk 12: Voorlichting en informatie

Bijlage 2: Diploma eisen

Hoofdstuk 1

Voor u ligt het zwemwerkplan van Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder.

In het plan wordt onder andere beschreven hoe wij de zwemlessen organiseren, wat de lesdoelen zijn en hoe wij communiceren met de kinderen en ouders.

Alle lesgevers zijn op de hoogte van de inhoud van het plan. Met dit plan kunnen wij eenduidigheid naar buiten uitstralen. Wij streven ernaar om zo transparant mogelijk te zijn zodat er altijd duidelijkheid is over de weg naar het zwem ABC.

Daarnaast is het zwemwerkplan bedoeld als kapstok voor het handelen in de organisatie en de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de zwemlessen. Het is een kapstok die voortdurend opnieuw wordt besproken, geëvalueerd en aangepast.

Door de voortdurende evaluatie is het zwemwerkplan een belangrijk instrument om het product Leren zwemmen steeds beter in de markt te zetten en verder te optimaliseren.

Dit zwemwerkplan start met de visie en uitgangspunten Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder met betrekking tot het leren zwemmen. Daarna volgt de beschrijving van de methodische uitgangspunten die zijn vertaald in eindtermen voor verschillende lesniveaus. In het hoofdstuk met didactische uitgangspunten worden richtlijnen beschreven voor de aanpak van de zwemlessen. De organisatie van de zwemlessen, het Diplomazwemmen en de presentie- en vorderingenregistratie en de voorlichting en informatie worden toegelicht en tot slot komt de veiligheid en het toezicht aan de orde.

Hoofdstuk 2

De visie op het leren zwemmen van Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder.

Het hoofdmotto van al onze zwemactiviteiten is Spelenderwijs leren zwemmen.

Plezier staat tijdens onze zwemlessen en andere activiteiten voorop. Zowel plezier voor kinderen die van hun ouders soms min of meer “verplicht” op zwemles moeten, kinderen die actief met de zwemsport bezig zijn als ook voor het kloppend hart van ons zwembad. Het hebben van plezier schept een ontspannen leerklimaat waarin sneller vorderingen worden behaald en kinderen vertrouwd raken met het water.

Om een plezierige zwemles te verkrijgen, verwachten wij van onze zwemonderwijzers dat ze op een enthousiaste en positief- stimulerende manier bezig zijn met de kinderen. Het integreren van spel- en speelse vormen maakt daarbij een integraal onderdeel uit van de lessen, zowel in voor- als in hoofdtraject.

Stimuleren, maar niet forceren

Tijdens onze zwemlessen proberen wij de kinderen zo veel mogelijk op een positieve manier te stimuleren. Naast het geven van correcties en aanwijzingen is met name ook het geven van complimentjes in onze ogen een van de beste manieren om kinderen te stimuleren.

Wij waken ervoor dat stimuleren niet doorslaat in forceren. Sommige kinderen hebben nu eenmaal wat meer tijd nodig dan anderen. Onze visie is dat wij kinderen die tijd moeten gunnen. Ons doel is namelijk niet om kinderen in een zo kort mogelijke periode het zwemdiploma te laten behalen, maar het op een plezierige wijze bijbrengen van de zwemvaardigheid zodat de kinderen na het behalen van de diploma's kunnen genieten van “een leven lang zwemplezier!” met voldoende toerusting.

Beginleeftijd van de kinderen

Kinderen kunnen beginnen met de zwemles op 4-jarige leeftijd.

Hoofdstuk 3

Kwaliteitsborging

De basis van dit Zwemlesplan zijn de uitgangspunten van het Zwem ABC. Deze uitgangspunten zijn geformuleerd door de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). De doelstelling van het Zwem ABC is om in de opleidingsweg naar de eindtermen van de zwemdiploma's te streven naar Zwemveiligheid en toerusting. Het Zwem ABC is opgebouwd rond de 8 basiselementen zoals genoemd het Zwem ABC, namelijk: te water gaan, onder water, draaien, drijven, watertrappen, voortbewegen door middel van vier zwemslagen, ademen en survival. Bij iedere diploma worden de eindtermen per basiselement verzwaard en wordt er meer geëist van het kind. Om kinderen in het Zwem ABC op examen te laten gaan, moet er voldaan worden aan de eisen zoals genoemd in het Zwem ABC.

De ouders kunnen bij ons (vanaf het terras bij het Paviljoen) meekijken met de lessen. Wanneer ouders een probleem vormen voor de voortgang van de zwemles, dan hen vragen om afstand te nemen. De lesgevers zijn om les te geven; een snelle vraag stellen kan, maar gaat dit ten koste van de zwemles dan de ouders meegeven dat ze een mailtje sturen of een telefoonnummer achter laten zodat er op een ander moment contact met elkaar kan zijn. (Als de ouders iemand van het personeel willen spreken, kan dit doormiddel van een mail te sturen en bellen wij de desbetreffende persoon op). Voor het en Diplomazwemmen krijgen de kinderen een briefje mee naar huis van de lesgever.

Hoofdstuk 4

Tijdsduur opleidingsweg

Onderzoeksgegevens van het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ (2002) geven de volgende landelijke gemiddelden aan (de variatie wordt o.a. beïnvloed door de leeftijd):

0 naar A 40-50 uur

A naar B 6-15 uur

B naar C 6-15 uur.

Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder baseert zich op deze gemiddelden en stelt het volgende als uitgangspunt:

ABC moet haalbaar zijn in gemiddeld 60 uur.

0 naar A 45 uur

A naar B 7,5 uur

B naar C 7,5 uur.

Helder en duidelijk aanbod

Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder hanteert een helder en duidelijk aanbod. Op maandag, woensdag, en vrijdag staan lessen van 30 minuten op het programma. Op dinsdag en donderdag staan er de B en C lessen op het programma. Dezen duren ook 30 minuten.

Lestijd

Er wordt uitgegaan van een standaard tijdsduur per les van 30 minuten
Deze lestijd wordt aangeboden voor alle zwemlesgroepen

Lesfrequentie

Het standaardaanbod is afgestemd op 3 x per week zwemles. Een lesfrequentie van 3 x garandeert meer continuïteit in het leerproces. Een lesfrequentie van 1 x per week komt misschien meer tegemoet aan de leefwijze en wensen van ouders. Zwemles zal dan een minder grote 'opgave' worden. In totaal zal het kind waarschijnlijk in even veel uren het ABC halen. Het maximale aantal kinderen in de groep is gemiddeld 6, er is sprake van 1 lesgever die de groep het hele traject begeleidt. Bij meer deelname van kinderen de aantallen lesgevers opschalen en meer groepen maken.

Totale tijdsduur Zwem-ABC

Voor het overzicht is in de volgende tabel berekend hoe lang kinderen in weken doen over het halen van het Zwem-ABC.

Uitgangpunt:

A	45 uur
B	7,5 uur
C	7,5 uur

Doorstroom

Uitgangspunt voor de doorstroom van leerlingen naar een volgend niveau is het individuele niveau van de leerlingen. Ieder kind doorloopt de leerweg in zijn eigen tempo. Daarbij wordt gewerkt met een richtlijn voor het aantal weken dat een leerling gemiddeld in een bepaald niveau zal verblijven.

Hoofdstuk 5

Watergewenning en aanleren van de zwemslagen

De watergewenning en het aanleren van de slagen vindt binnen ons zwembad plaats middels veel doelgericht spel. Tijdens de zwemlessen in knie- tot heupdiep water staat de instructeur in het water tijdens het geven van de les. Zo is er optimale begeleiding en overzicht over de groep. Tijdens de zwemles wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van de kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren de eigenschappen van het water kennen, ontdekken het eigen drijfvermogen en leren de eerste elementen om uiteindelijk zelfredzaam te zijn in het water. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en eruit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen. Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Ieder spel heeft een bedoeling. Na deze periode van watervrij maken gaat het kind door met het aanleren van de zwemslagen. Wanneer de zwemonderwijzer vindt dat het kind het gewenste niveau heeft gehaald en klaar is voor het volgende fase zal het kind doorstromen naar een volgende fase van leren.

Hoofdstuk 6

Opleiden voor het Zwem ABC

Zwem- en speelparadijs Bosbad Vledder werkt met de eindtermen (diploma-eisen) van het Zwem ABC. De eindtermen zijn in 2017 geformuleerd door het Nationale Raad Zwemveiligheid. Het Zwem ABC is in Nederland “de” algemeen erkende diplomalijn en de NRZ “het” kennisinstituut ten aanzien van zwemles. Het Zwem ABC is ontwikkeld als een ongedeelde leerweg voor Zwemveiligheid en toerusting. Dit houdt in dat deze leerweg eindigt bij het C-diploma en dat het A en het B-diploma tussen stappen zijn. De eindtermen van het Zwem ABC zijn van invloed op de lesinhoud. Ze geven er richting aan. Dit is iets anders dan de eindtermen (diploma eisen) oefenen in de les. De eindtermen zijn geformuleerd aan de hand van 8 basiselementen:

1. te water gaan;
2. onder water gaan;
3. drijven;
4. watertrappen;
5. draaien;
6. survival;
7. ademhaling;
8. voortbewegen:
 - rugcrawl
 - borstcrawl
 - enkelvoudige rugslag
 - schoolslag

In de les komen deze verschillende basiselementen tot uiting middels oefeningen, opdrachten en spelletjes die de leerlingen doen. Met andere woorden de zwemonderwijzer stemt de inhoud van les af op de basiselementen. De zwemonderwijzer geeft invulling aan het basiselement in de vorm van een spel of oefening (didactiek), afgestemd op het (vaardigheids-)niveau en interesse van de leerlingen (pedagogiek). Met enthousiaste, gediplomeerd en gemotiveerde zwemonderwijzers streven wij ernaar om kinderen bij de zwemles zo goed mogelijk te begeleiden naar het zwemdiploma.

De volgende methodische keuzen geven richting aan de volgorden in de opleidingsweg.

- Kinderen moeten eerst watervrij zijn, voordat ze een zwemslag aanleren.
- In niveau 1 (watergewenning) gaat het voornamelijk om de ervaringen die worden opgedaan, techniek is niet van belang.
- Eerst wordt de beenslag van de enkelvoudige rugslag geleerd (en leidt tot voorstuwing), daarna wordt verder gegaan met het aanleren van de schoolbeenslag.
- Wanneer wordt gewerkt met (bandjes of kurken) hulpmiddelen om de zwemslag aan te leren, ervaren de kinderen dezelfde ervaringen in dezelfde les ook zonder hulpmiddel.
- Er wordt gestreefd naar een ‘beginnerskopsprong’. Dit betekent dat kinderen wordt geleerd om met het hoofd eerst te water te gaan. Een ‘goede’ uitvoering is niet noodzakelijk. Ook wanneer kinderen ‘plat op het water vallen’, mogen ze doorstromen naar het volgende niveau (en slagen voor het A-diploma).

- Essentie van de beginnerskopsprong is het kennismaken met de functie van het hoofd 'als stuur' (om dieper in het water te kunnen gaan). De methode van aanleren is vrij. Je kunt kiezen voor zitten als uitgangshouding of met 1 been voor en 1 been achter. Je kunt ook kiezen om veel handstand te oefenen met de leerlingen. Met een beginnerskopsprong te water gaan is in alle gevallen daarna het logische gevolg.
- Het aanleren van de borstcrawl gebeurt met de armen over het water heen. Het uitvoeren met een armoverslag is het streven (ook bij het A-diploma).

Deze methodische richtlijnen zijn vertaald naar globaal uitgewerkte lesinhouden voor ieder niveau

De methodische keuzen zijn vertaald in een systeem waarbij er sprake is van drie niveaus op weg naar zwemdiploma A. Daarnaast is er sprake van een niveau op weg naar B en ééntje op weg naar C. Voor ieder niveau zijn tussendoelen geformuleerd, die de basis zijn voor het leerlingvolgsysteem.

Tussendoelen

In ieder niveau wordt 'toegewerkt' naar de tussendoelen. Een leerling moet deze tussendoelen beheersen om over te mogen naar het volgende niveau. Het is belangrijk om een niveaugroep niet te verwarren met een lesgroep. Het is mogelijk dat in een lesgroep kinderen zitten uit meerdere niveaus.

Naar een tussendoel wordt gewerkt in methodische stappen. Als methodisch hulpmiddel zijn voor de lesgevers voor ieder niveau globaal uitgewerkte lesinhouden ontwikkeld. Deze zijn beschreven in bijlage 2. Deze lesinhouden zijn bedoeld als voorbeeld en niet als 'wetmatigheid'.

Een uitgangspunt dat wordt gehanteerd is het individuele niveau van de leerling. Dat uitgangspunt is niet te combineren met standaardlessen. De uitgewerkte lesinhouden zijn daarom ook bedoeld als een kapstok. Sommige kinderen in een niveau zullen de lijn van de lessen netjes volgen, anderen kinderen hebben veel minder lessen nodig om het eindniveau te bereiken. Het is aan de lesgever om hierop in te spelen. Hiervoor kan het volgende stappenplan voor het voorbereiden van een les worden gebruikt.

Lesvoorbereiding

Wat kunnen de leerlingen al?

- Alles wat ze in het vorige niveau hebben geleerd
- Alles wat ze in dit niveau al hebben 'bijgeleerd'
- Vooral te gebruiken om in te steken op niveau van het accent
- Ook te gebruiken om de 'tussenstukken' in de les in te vullen

Wat wil ik ze leren?

- Kijk naar de accenten van het niveau waarin wordt gezwommen
- Kies een lesinhoud die hierbij past, weersta de verleiding om te snel 'door te gaan'

Wat mag ik verwachten?

- Realiseer je steeds in welke fase van het motorisch leren het kind zit. Verwacht niet alles in 1x goed, kies voor 1 aanwijzing en richt je daar op.

Waar ga ik op letten?

- Wees je bewust van de methodische stappen
- Gebruik je inzicht in voorwaarden: let niet op het uitdrijven (en geef nog geen aanwijzing) als er nog geen stuwring zichtbaar is

Wat is het logische vervolg van de opdracht die ik wil geven?

- Bereid minimaal twee stappen voor
- Zodat je, als het goed gaat, leerlingen een volgende, logische stap, met uitdaging kunt bieden

In niveau 2 staat het aanleren van de enkelvoudige rugslag centraal. Voor de schoolslag is alleen het beheersen van de beenslag beschreven in de tussendoelen. De schoolslag is bedoeld om aan te leren als totaalslag. Daar waar dit niet haalbaar is doe je een stap terug en ga je de enkelvoudige rugslag verder automatiseren

Hoofdstuk 7

Leerlingvolgsysteem.

Administratie bij te houden door de zwemonderwijzers.

De zwemonderwijzers registreren de aanwezigheid en de vorderingen van de leskinderen.

Het bijhouden van de vorderingen van de overgangseisen/diploma-eisen geeft de zwemonderwijzers zicht op de presentie en vorderingen van het kind in de opleidingsweg naar het Zwem ABC. Het geeft de mogelijkheid van tussentijdse informatie aan de ouders, het kind zelf en de zwemonderwijzers. De overgangseisen worden per leerling op papier bijgehouden

Het is van belang, dat de lesgever bovenstaande goed bijhoudt en uitvoert.

Dit is ook met name van belang omdat er garantie worden gegeven bij de pakketzwemlessen en van de ouders daarin gevraagd wordt om minimaal een aantal weken/zwemlessen aanwezig te moeten zijn om voor deze garantie in aanmerking te komen.

Om discussies achteraf te voorkomen is deze registratie van groot belang.

Wanneer een kind moeite heeft met een bepaald niveau binnen de gestelde norm af te ronden, moet de lesgever op tijd een signaal afgeven en samen met de leidinggevende in kaart brengen wat het probleem is en daar een gepaste oplossing voor bedenken.

Dit moet dan uiteraard ook gecommuniceerd worden met de desbetreffende ouders.

Hoofdstuk 8

Materiaalgebruik.

Bij de watergewenning en het aanleren van de slagen, maken wij zoveel mogelijk gebruik van de kant, de zwembadbodem en het eigen drijfvermogen van het kind. Hierdoor leren de kinderen direct vanaf het begin om zich “op eigen kracht” in het water te begeven zonder veel gebruik van drijfmiddelen die het blijven drijven bevorderen. De drijfhouding is immers de uitgangspositie van elke slag en dient goed beheerst te worden.

Met Kleding zwemmen

Regelmatig wordt er geoefend voor het met kleren zwemmen.

Hoofdstuk 9

Zwemonderwijzers/groeps grootte.

Een vaste gediplomeerde zwemonderwijzer begeleidt het kind.

Bij ziekte, verlof of vakantie van een zwemonderwijzer zorgen wij voor kwalitatief goede vervanging. Voor een gewone zwemlesgroep in opleiding voor diploma A streven we naar een groep met maximaal 6 kinderen. Voor een lesgroep voor diploma B en C is dit ongeveer 15 kinderen.

Hoofdstuk 10

Afzwemmen.

Er wordt in een seizoen een aantal keer een moment gekozen dat kinderen kunnen afzwemmen voor het A, B of C-diploma. Voor het afzwemmomment gaan de kinderen oefenen met kleding zwemmen.

Hoofdstuk 11

Veiligheid en toezicht

Op dit moment is er in het toezichtplan een onderdeel opgenomen over het toezicht tijdens de zwemlessen. Dit onderdeel wordt opnieuw bekeken. De risico-inventarisatie wordt nog eens kritisch gemaakt en er wordt (opnieuw) vastgesteld hoe hiermee wordt omgegaan.

De lesgever is op geen enkel moment eindverantwoordelijk voor de veiligheid van andere bezoekers dan die van het leren zwemmen. Tijdens de zwemlessen is er een toezichthouder beschikbaar voor het toezicht houden

Hoofdstuk 13

Voorlichting en informatie

Er is een communicatieplan (in ontwikkeling) waarin wordt beschreven hoe de voorlichting en informatie naar ouders plaatsvindt.

Ouders worden over de zwemlessen geïnformeerd via website, flyers, informatiesessies en internet (facebook).

Diploma A

Eisen Nationaal Zwemdiploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma A.

Examenprogramma Zwemdiploma A – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A

- Badkleding

- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Diploma B

Eisen Nationaal Zwemdiploma B

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien een goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water. Zwemdiploma B is de tussenstap naar het complete Zwem-ABC.

Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een langere afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een langere afstand.
- naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en dat je kind zichzelf richting de bodem kan laten zakken.

Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma B.

Examenprogramma Zwemdiploma B – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het

standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma B

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Diploma C

Eisen Nationaal Zwemdiploma C

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.
- een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.

- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma C.

Examenprogramma Zwemdiploma C – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma C

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).



