

Inhoud

Deel 1: Een nieuwe leerlijn zwemmen!	11
1 Een overzicht	13
1.1 Drie bouwstenen	16
1.1.1 Het hoofd	16
1.1.2 De romp	17
1.1.3 De ledematen	17
1.2 Drie vaardigheden	17
1.2.1 Evenwicht bewaren	18
1.2.2 Verplaatsen	18
1.2.3 Controle - Coördinatie	18
2 Iedereen zwemt	20
2.1 Never safe, only safer	20
2.2 Brede motorische vorming	21
2.3 Ter land, ter zee...	21
2.3.1 Bewegen in een ander milieu	21
2.3.2 Stag voor slag	23
2.3.3 Help, ik verdrink!	25
Deel 2: Oefenstof waterwennen	27
1 Voor de eerste zwemles	29
1.1 Thuis	30
1.2 Douche	30
2 Opbouw fiches oefenstof	31
2.1 Thema's	32
2.2 Nummering	33
2.3 Titel	33
2.4 Clusters	33
2.5 Beschrijving van de oefening	33
2.6 Moeilijkheidsgraad en samenstelling van de bouwstenen	34
2.7 Aandachtspunten	35
2.8 Differentiatie	35
2.9 Variaties	37

3	Bouwstenen	38
3.1	Hoofd	38
3.1.1	Oefenfiches	39
3.1.2	Spelvormen	46
3.2	Romp	47
3.2.1	Oefenfiches	48
3.2.2	Spelvormen	59
3.3	Ledematen	60
3.3.1	Oefenfiches	61
3.3.2	Spelvormen	68
4	Vaardigheden	69
4.1	Evenwicht	69
4.1.1	Oefenfiches	70
4.1.2	Spelvormen	76
4.2	Verplaatsen	77
4.2.1	Oefenfiches	78
4.2.2	Spelvormen	82
4.3	Coördinatie	83
4.3.1	Oefenfiches	84
4.3.2	Spelvormen	88
5	Observatiefiches	88
5.1	Fiche 1: waterwennen	89
5.2	Fiche 2: leren overleven	90
Deel 3: Wijze neuzen		91
1	Techniek	94
1.1	Hoofd	94
1.1.1	Inademen	94
1.1.2	Uitademen	95
1.2	Romp	95
1.2.1	Slotje	96
1.2.2	Drijven en glijden	96
1.2.3	Rotatie rond de lengteas	99
1.2.4	Rotatie rond de breedteas	100
1.2.5	Duiken	102

1.3 Ledematen	103
1.3.1 Stuwing met handen	103
1.3.2 Stuwing met de armen	104
1.3.3 Stuwing met de voeten	104
2 Materiaal	105
2.1 Didactische hulpmiddelen	106
2.1.1 Plank	107
2.1.2 Noodle	107
2.1.3 Zwembandjes en zwemgordels	108
2.1.4 Zwembrillen	109
2.1.5 Touw	109
2.2 Spelmateriaal	110
3 Organisatievormen	112
3.1 Golven	112
3.2 Posten	113
4 Naar het diepe	114
4.1 Te water gaan	114
4.2 Uit het water klimmen	115
4.3 Aan de rand	115
4.4 De rand loslaten	116
4.5 Onder water gaan	116
5 Op het droge	117
5.1 Taal	117
5.2 Muzische vorming	118
5.3 Lichamelijke opvoeding	120
5.4 Wiskundige initiatie	122
5.5 Hoekverrijking	123
Besluit	125
Bronnen	126