

INHOUDSOPGAVE

BLZ

INTRODUCTIE	KEUZEDEEL ZWEMINSTRUCTEUR EN BRANCHECERTIFICAAT LESGEVER ZWEM-ABC	13
-------------	--	----

DEEL A THEORIE EN VERWERKING

HOOFDSTUK	1	LEREN ZWEMMEN IN NEDERLAND	17
	1.1	Inleiding	17
	1.2	Doelstellingen	18
	1.3	Zwemveiligheid	18
	1.4	Zwemdiploma's	22
	1.5	Zwemlesplan	23
	1.6	De zweminstructeur	27
	1.7	Begrippen	28
HOOFDSTUK	2	BEWEGEN IN WATER EN WATERBEWEGINGEN: BIOMECHANICA	29
	2.1	Inleiding	29
	2.2	Doelstellingen	30
	2.3	Drijven, zweven en zinken	30
	2.4	Evenwicht in het water	32
	2.5	Voortstuwing	34
	2.6	Weerstand	38
	2.7	Lichamelijke effecten door water	43
	2.8	Begrippen	46
HOOFDSTUK	3	ZWEMVEILIG WORDEN: VAARDIGHEDEN EN ZWEMTECHNIEKEN	47
	3.1	Inleiding	47
	3.2	Doelstellingen	48
	3.3	De acht basiselementen (categorieën) voor zwemveiligheid	48
	3.4	Basiselement te water gaan	49
	3.5	Basiselement onder water	55
	3.6	Basiselement drijven	60
	3.7	Basiselement draaien	64
	3.8	Basiselement watertrappen	65
	3.9	Basiselement voortbewegen	67
	3.10	Basiselement ademhalen	82
	3.11	Basiselement survival	82
	3.12	Nationale zwemdiploma's	83
	3.13	Begrippen	84

HOOFDSTUK	4	ZWEMVEILIG WORDEN: DE OPLEIDINGSROUTE	85
	4.1	Inleiding	85
	4.2	Doelstellingen	86
	4.3	Motorisch leerproces	86
	4.4	Voortraject: watergewenning	90
	4.5	Hoofdtraject: zwemslagen aanleren	93
	4.6	Drijfmiddelen	99
	4.7	Diep water oriëntatie	101
	4.8	Leren zwemmen in diep water	103
	4.9	Flexibel leren zwemmen in openlucht- zwembaden	105
	4.10	Begrippen	106
HOOFDSTUK	5	DE ROL VAN DE ZWEMINSTRUCTEUR	107
	5.1	Inleiding	107
	5.2	Doelstellingen	108
	5.3	Ontwikkeling	108
	5.4	Geschikte startleeftijd voor de zwemles	117
	5.5	Motivatie en plezier ontwikkelen	118
	5.6	Veilige en goede organisatie van de les	122
	5.7	Organisatievormen en voldoende bewegen	126
	5.8	Organisatie: afgebakende vakken	129
	5.9	Organisatie: opstellingen	130
	5.10	Kinderen in actie krijgen	136
	5.11	Instructie geven	140
	5.12	Begrippen	143
HOOFDSTUK	6	LESGEVEN IN HET VOORTRAJECT	145
	6.1	Inleiding	145
	6.2	Doelstellingen	146
	6.3	Doelen van het voortraject	146
	6.4	Te water gaan	148
	6.5	Voortbewegen	150
	6.6	Draaien om de lengte- en breedtes (verticale houding)	153
	6.7	Uitblazen in het water (ademhalen)	156
	6.8	Onder water gaan en oriënteren	158
	6.9	Van verticaal naar horizontaal voortbewegen en dan naar drijven	161
	6.10	Voortraject in diep water	166
	6.11	Begrippen	169

HOOFDSTUK	7	AANLEREN VAN ZWEMSLAGEN IN HET HOOFDTRAJECT	171
	7.1	Inleiding	171
	7.2	Doelstellingen	171
	7.3	Methodische stappen voor het aanleren van zwemslagen	171
	7.4	Aanleren enkelvoudige rugslag	175
	7.5	Aanleren schoolslag	179
	7.6	Aanleren rugcrawl	186
	7.7	Aanleren borstcrawl	192
	7.8	Begrippen	200
HOOFDSTUK	8	ZWEMVEILIG WORDEN: HET AANLEREN VAN VAARDIGHEDEN	201
	8.1	Inleiding	201
	8.2	Doelstellingen	202
	8.3	Aanleren voetsprong	202
	8.4	Aanleren hurksprong	205
	8.5	Aanleren rol voorover	206
	8.6	Aanleren kopsprong	208
	8.7	Aanleren startsprong	211
	8.8	Aanleren onder water zwemmen door een gat in een zeil	213
	8.9	Aanleren voetwaarts zakken	217
	8.10	Aanleren hoekduik	219
	8.11	Aanleren watertrappen	221
	8.12	Aanleren wrikken	223
	8.13	Aanleren drijven met een hulpmiddel	225
	8.14	Begrippen	227
HOOFDSTUK	9	MAKEN EN UITVOEREN VAN LESSEN EN LESSENREEKSEN	229
	9.1	Inleiding	229
	9.2	Doelstellingen	229
	9.3	Variaties in het zwemlesaanbod	230
	9.4	Lesopbouw	233
	9.5	Vorbereiden van een les	236
	9.6	Evaluatie	239
	9.7	Lessenreeks	240
	9.8	Begrippen	242

HOOFDSTUK	10	COMMUNICEREN MET COLLEGA'S EN OUDERS	243
	10.1	Inleiding	243
	10.2	Doelstellingen	244
	10.3	Belangrijke informatie voor ouders	245
	10.4	Communicatie voordat de zwemlessen beginnen	247
	10.5	Communicatie tijdens de zwemlessen	249
	10.6	Tips voor communicatie met ouders	251
	10.7	Diplomazwemmen	253
	10.8	Communiceren met collega's	254
	10.9	Begrippen	257

DEEL B TOETSING EN EXAMINERING

Portfolio-opdrachten voor het keuzedeel 'Zweminstructeur' voor de MBO-opleidingen	259
Competentie-opdrachten voor het examen 'Zweminstructeur' van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ)	259

DEEL C BIJLAGEN

BIJLAGE 1	CHECKLISTS: BASISELEMENTEN ZWEMVEILIG WORDEN	263
	Checklist basiselement 1: Te water gaan	263
	Checklist basiselement 2: Onder water	265
	Checklist basiselement 3: Drijven	266
	Checklist basiselement 4: Draaien	267
	Checklist basiselement 5: Watertrappen	267
	Checklist basiselement 6: Voortbewegen	268
BIJLAGE 2	LESVOORBEREIDINGS- EN BEOORDELINGSFORMULIER	270
	Lesvoorbereidingsformulier	270
	Beoordelingsformulier	274