


**DEEL A**

## COMPETENTIEOPDRACHT

C15

**DEEL B**

|           |      |                                                 |    |
|-----------|------|-------------------------------------------------|----|
| HOOFDSTUK | 1    | ZWEMONDERWIJS, HET ZWEM-ABC                     | 21 |
|           | 1.1. | Inleiding                                       | 21 |
|           | 1.2. | Doelstellingen                                  | 23 |
|           | 1.3. | Beroepsopleiding tot Allround zwembadmedewerker | 24 |
|           | 1.4. | Examen branchecertificaat: lesgever Zwem-ABC    | 25 |
|           | 1.5. | Leren zwemmen in Nederland                      | 28 |
|           | 1.6. | Zwem-ABC                                        | 29 |
|           | 1.7. | Eindtermen en examenprogramma's                 | 33 |
|           | 1.8. | Opleidingsweg                                   | 38 |
| HOOFDSTUK | 2    | START VAN LEREN ZWEMMEN: HET VOORTRAJECT        | 41 |
|           | 2.1. | Inleiding                                       | 41 |
|           | 2.2. | Doelstellingen                                  | 42 |
|           | 2.3. | Algemene kenmerken                              | 42 |
|           | 2.4. | Wennen aan een nieuwe omgeving                  | 43 |
|           | 2.5. | Wennen aan het water                            | 46 |
|           | 2.6. | De eerste stap naar..... zwemmen is leuk!       | 49 |
|           | 2.7. | De eerste les(sen) in het voortraject           | 53 |
| HOOFDSTUK | 3    | VOORTRAJECT, VOORWAARDE OM TE LEREN ZWEMMEN     | 59 |
|           | 3.1. | Inleiding                                       | 59 |
|           | 3.2. | Doelstellingen                                  | 60 |
|           | 3.3. | Theoretische onderbouwing                       | 60 |
|           | 3.4. | Ontwikkelen van watergevoel                     | 62 |
|           | 3.5. | Komen tot drijven                               | 65 |
|           | 3.6. | Basiselementen in het voortraject               | 66 |
|           | 3.7. | Andere keuzes                                   | 71 |
|           | 3.8. | Drijfmiddelen                                   | 72 |
| HOOFDSTUK | 4    | LESGEVEN IN HET VOORTRAJECT I                   | 77 |
|           | 4.1. | Inleiding                                       | 77 |
|           | 4.2. | Doelstellingen                                  | 78 |
|           | 4.3. | Kenmerken van goede les in voortraject          | 79 |
|           | 4.4. | Verschillen in de groep                         | 86 |
|           | 4.5. | Differentiëren                                  | 88 |
|           | 4.6. | Van gemakkelijk naar moeilijk                   | 91 |
|           | 4.7. | Basiselementen combineren                       | 96 |

|           |       |                                                    |     |
|-----------|-------|----------------------------------------------------|-----|
| HOOFDSTUK | 5     | LESGEVEN IN HET VOORTRAJECT II                     | 103 |
|           | 5.1.  | Inleiding                                          | 103 |
|           | 5.2.  | Doelstellingen                                     | 104 |
|           | 5.3.  | Onder water gaan                                   | 104 |
|           | 5.4.  | Onder water zijn en oriënteren                     | 109 |
|           | 5.5.  | Drijven                                            | 114 |
| HOOFDSTUK | 6     | DIEP WATER                                         | 121 |
|           | 6.1.  | Inleiding                                          | 121 |
|           | 6.2.  | Doelstellingen                                     | 122 |
|           | 6.3.  | Diep water oriëntatie                              | 122 |
|           | 6.4.  | Voortraject in diep water                          | 127 |
|           | 6.5.  | Diep water gebruiken in bijzondere situaties       | 132 |
| HOOFDSTUK | 7     | AANLEREN VAN ZWEMSLAGEN: HET HOOFDTRAJECT          | 135 |
|           | 7.1.  | Inleiding                                          | 135 |
|           | 7.2.  | Doelstellingen                                     | 136 |
|           | 7.3.  | Algemene kenmerken                                 | 136 |
|           | 7.4.  | Volgordes tussen zwemslagen                        | 137 |
|           | 7.5.  | Opbouw in het hoofdtraject                         | 142 |
|           | 7.6.  | Algemene richtlijnen voor lesgever                 | 145 |
| HOOFDSTUK | 8     | ENKELVOUDIGE RUGSLAG                               | 149 |
|           | 8.1.  | Inleiding                                          | 149 |
|           | 8.2.  | Doelstellingen                                     | 150 |
|           | 8.3.  | Techniek van de zwemslagen                         | 150 |
|           | 8.4.  | Enkelvoudige rugslag                               | 152 |
|           | 8.5.  | Diploma-eisen                                      | 158 |
|           | 8.6.  | Normering                                          | 160 |
| HOOFDSTUK | 9     | OMGAAN MET METHODEN: AANLEREN ENKELVOUDIGE RUGSLAG | 163 |
|           | 9.1.  | Inleiding                                          | 163 |
|           | 9.2.  | Doelstellingen                                     | 164 |
|           | 9.3.  | Methoden en het motorisch leerproces               | 164 |
|           | 9.4.  | Problemen en fouten voorkomen                      | 167 |
|           | 9.5.  | Problemen en fouten oplossen                       | 171 |
|           | 9.6.  | Kijkwijzer                                         | 171 |
|           | 9.7.  | Aanleren enkelvoudige rugslag                      | 176 |
| HOOFDSTUK | 10    | SCHOOLSLAG                                         | 183 |
|           | 10.1. | Inleiding                                          | 183 |
|           | 10.2. | Doelstellingen                                     | 184 |
|           | 10.3. | De schoolslag                                      | 184 |
|           | 10.4. | Diploma-eisen                                      | 190 |
|           | 10.5. | Normering                                          | 191 |

|           |        |                                                                                 |     |
|-----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| HOOFDSTUK | 11     | AANLEREN VAN DE SCHOOLSLAG                                                      | 197 |
|           | 11.1.  | Inleiding                                                                       | 197 |
|           | 11.2.  | Doelstellingen                                                                  | 198 |
|           | 11.3.  | De stappen                                                                      | 199 |
|           | 11.4.  | Kijkwijzer en fouten oplossen                                                   | 205 |
| HOOFDSTUK | 12     | TE WATER GAAN / ONDER WATER ZWEMMEN                                             | 213 |
|           | 12.1.  | Inleiding                                                                       | 213 |
|           | 12.2.  | Doelstellingen                                                                  | 214 |
|           | 12.3.  | Te water gaan                                                                   | 214 |
|           | 12.4.  | Aanleren te water gaan                                                          | 223 |
|           | 12.5.  | Onder water zwemmen                                                             | 234 |
|           | 12.6.  | Aanleren onder water zwemmen                                                    | 240 |
| HOOFDSTUK | 13     | DRIJVEN / WATERTRAPPEN / DRAAIEN /<br>RICHTING BODEM GAAN EN HET AANLEREN ERVAN | 243 |
|           | 13.1.  | Inleiding                                                                       | 243 |
|           | 13.2.  | Doelstellingen                                                                  | 244 |
|           | 13.3.  | Drijven                                                                         | 244 |
|           | 13.4.  | Aanleren drijven                                                                | 248 |
|           | 13.5.  | Watertrappen                                                                    | 253 |
|           | 13.6.  | Aanleren watertrappen en helphouding                                            | 262 |
|           | 13.7.  | Draaien                                                                         | 264 |
|           | 13.8.  | Aanleren draaien                                                                | 267 |
|           | 13.9.  | Richting bodem gaan                                                             | 268 |
|           | 13.10. | Aanleren richting bodem gaan                                                    | 272 |
| HOOFDSTUK | 14     | RUGCRAWL                                                                        | 277 |
|           | 14.1.  | Inleiding                                                                       | 277 |
|           | 14.2.  | Doelstellingen                                                                  | 278 |
|           | 14.3.  | De rugcrawl                                                                     | 279 |
|           | 14.4.  | Diploma-eisen                                                                   | 287 |
|           | 14.5.  | Normering                                                                       | 287 |
| HOOFDSTUK | 15     | AANLEREN VAN DE RUGCRAWL                                                        | 291 |
|           | 15.1.  | Inleiding                                                                       | 291 |
|           | 15.2.  | Doelstellingen                                                                  | 292 |
|           | 15.3.  | De stappen                                                                      | 293 |
|           | 15.4.  | Kijkwijzer en fouten oplossen                                                   | 301 |
| HOOFDSTUK | 16     | BORSTCRAWL                                                                      | 303 |
|           | 16.1.  | Inleiding                                                                       | 303 |
|           | 16.2.  | Doelstellingen                                                                  | 304 |
|           | 16.3.  | De borstcrawl                                                                   | 304 |
|           | 16.4.  | Diploma-eisen                                                                   | 310 |
|           | 16.5.  | Normering                                                                       | 310 |

|           |       |                                               |     |
|-----------|-------|-----------------------------------------------|-----|
| HOOFDSTUK | 17    | AANLEREN VAN DE BORSTCRAWL                    | 317 |
|           | 17.1. | Inleiding                                     | 317 |
|           | 17.2. | Doelstellingen                                | 318 |
|           | 17.3. | De stappen                                    | 318 |
|           | 17.4. | Kijkwijzer en fouten oplossen                 | 326 |
| HOOFDSTUK | 18    | ORGANISATIE VAN DE ZWEMLESSEN EN COMMUNICATIE | 331 |
|           | 18.1. | Inleiding                                     | 331 |
|           | 18.2. | Doelstellingen                                | 332 |
|           | 18.3. | Lesduur en lesfrequentie                      | 333 |
|           | 18.4. | Groepen samenstellen                          | 335 |
|           | 18.5. | Instroom en doorstroom                        | 338 |
|           | 18.6. | Communicatie met ouders en leerlingen         | 341 |
|           | 18.7. | Communicatie tijdens zwemlessen               | 343 |
|           | 18.8. | Diplomazwemmen                                | 345 |
| HOOFDSTUK | 19    | SCHOOLZWEMMEN                                 | 349 |
|           | 19.1. | Inleiding                                     | 349 |
|           | 19.2. | Doelstellingen                                | 350 |
|           | 19.3. | Schoolzwemmen in Nederland                    | 351 |
|           | 19.4. | Organisatie van schoolzwemmen                 | 355 |
|           | 19.5. | Veiligheid en verantwoordelijkheid            | 357 |
|           | 19.6. | Speciaal onderwijs                            | 361 |
| HOOFDSTUK | 20    | COMMUNICATIE IN HET TEAM                      | 367 |
|           | 20.1. | Inleiding                                     | 367 |
|           | 20.2. | Doelstellingen                                | 368 |
|           | 20.3. | Functies van een zwemwerkplan                 | 368 |
|           | 20.4. | Inhoud van een zwemwerkplan                   | 371 |
|           | 20.5. | Ontwikkeling van een zwemwerkplan             | 374 |