

ZWEMSCHOOL OOSTKAMP



Algemene info

In de zwemschool Oostkamp kan je terecht om te leren zwemmen in groepjes van maximum 5 kinderen. De lessen volgen elkaar op qua niveau. Na het doorlopen van alle lessenreeksen ben je waterveilig en kan je vlot 25 m zwemmen in rugcrawl.

De zwemschool is een samenwerking van de gemeente Oostkamp en de zwemclub zvo.

Hoe inschrijven



Om deel te nemen aan de lessenreeksen van de zwemschool moet je steeds starten met een proeflesje voorzwemmen. Dit kan vanaf 4,5 jaar. Tijdens dat lesje wordt er gekeken hoe je je voelt in het water en bij welke reeks of niveau je het best zou aansluiten. Inschrijven voor deze proefles 'voorzwemmen' kan je via de gemeentelijke web shop door deze link te volgen: <http://inschrijvingen.oostkamp.be>

Op het einde van het 'voorzwemmen' krijg je uitleg over welk groepje het beste is voor jou. Na de uitleg krijg je een overzichtsbrief mee met de tijd-



stippen en de data van de verschillende reeksen. Je krijgt dan een tweetal weken de tijd om je in te schrijven voor de lessen via de gemeentelijke web shop door deze link te volgen: <http://inschrijvingen.oostkamp.be>



De betaling van 65 € (zwembad, lessen, verzekering) per lessenreeks gebeurt eveneens via de gemeente Oostkamp. Na het inschrijven en betalen krijg je een bevestigingsbrief met de concrete data.



Aanbod zwemschool

Binnen de zwemschool onderscheiden we verschillende niveaus.

De zwemschool beslist welk niveau of groep voor jou het best is.

Kleuterzwemmen 10 lesjes

Het is belangrijk dat alle doelstellingen van deze reeks goed doorlopen worden vooraleer je kunt overgaan tot leren zwemmen. Op een speelse manier oefenen we elke les op deze doelstellingen. Binnen het kleuterzwemmen, onderscheiden we 2 niveaus. De eendjes en de vissen. Sommige kindjes zijn het water al wat gewoon en starten meteen bij de vissen. Andere kinderen durven nog niet zo goed en moeten zich eerst vrij als een eendje in het water voelen vooraleer ze als vissen in het water duiken.

De eendjes:

Na het doorlopen van het reeksje, de eendjes:



Ik ben niet meer bang van water.

Met een plankje in mijn handen kan ik me afduwen en een lange pijl maken.

Ik kan grote bellen blazen in het water

Ik durf van de glijbaan.

Ik spring als een eendje in het water.

Ik durf met mijn hoofd onder water gaan.

Ik leer helemaal alleen drijven op mijn rug en buik.

De vissen:

Na het doorlopen van het reeksje, de vissen:



Ik durf helemaal onder water gaan met mijn ogen open.

Ik kan zoals een ster in het water drijven, zowel op mijn buik als rug.

Ik kan mij afduwen van de boord en een lange pijl maken.

Ik kan me in het water voortbewegen met benen alleen.

Wanneer ik drijf kan ik overgaan van buiklig naar ruglig en omgekeerd.

Ik durf van de rand in het water springen en daarna de rand vasthouden (ik kan hier niet meer staan).

Leren zwemmen per niveau 10 lesjes

Om te leren zwemmen, focussen wij ons op waterveilig zijn en rugcrawl. We volgen hiermee de leerlijn van de Vlaamse Zwemfederatie. De voorwaarde om hiermee te starten is voldoende watergewend zijn. Vooraleer je kan leren zwemmen moet je alles kunnen wat een vis moet kunnen. Waarom kiezen we voor rugcrawl:

Dit geeft weinig problemen met de ademhaling omdat de mond uit het water blijft.

De totale beweging is weinig complex en kan door het kind zelf gevolgd worden

De beenbeweging is een zeer natuurlijke op- en neergaande beweging en in zijn uitvoering verwant aan borstcrawl, zodat gemakkelijk kan overgeschakeld worden.

Je ligging in het water is optimaal, wat bij het aanleren van andere zwemstijlen een groot voordeel geeft.

Rugcrawl is makkelijker aan te leren dan schoolslag omdat het geen combinatieslag is.

Het leren zwemmen wordt opgedeeld in 3 verschillende niveau's

Zeehond:



Na het volgen van deze reeks van 10 lesjes kan je:

Op je rug met je benen trappelen en zo naar de overkant zwemmen

Je armen gebruiken om nog beter op je rug te zwemmen.

Een aantal meter rugcrawl zwemmen.

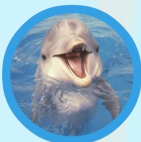
Walvissen:



In deze reeks gaan we verder oefenen op de rugcrawl en het veilig voortbewegen in het water. Na het volgen van deze reeks van 10 lesjes, kan je: 25 meter rugcrawl zwemmen.

Watertrappelen, springen van de blok, om je as draaien, enz.

Dolfijnen:



In deze reeks gaan we de afstand die je op je rug kunt zwemmen vergroten. Ook doen we nog allerlei oefeningen die er voor zorgen dat je veilig in het water bent vb. iets opduiken, watertrappelen, van de blok springen en zelf verder zwemmen, enz. We beginnen ook het met het leren van een aantal meter borstcrawl zwemmen.

ZWEMSCHOOL OOSTKAMP

Het kan zijn dat je alle niveaus moet doorlopen vooraleer je kunt zwemmen.

Soms, en dat is afhankelijk van de ontwikkeling van het kind, kan het zijn dat je een niveau overslaat.

Soms kan het ook zijn dat het beter is om een groepje nog eens opnieuw te doen.

Contact

Bijkomende informatie kan je lezen op www.zwemschooloostkamp.be

Vragen kan je stellen via volgende mailadressen:
zwemschooloostkamp@zvo.be of vrijetijd@oostkamp.be

Info over de zwemclub vind je op www.zvo.be

Aanbod zwemschool					
		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Zaterdag
Kleuter-zwemmen	Eendjes & vissen	17u15-17u55	17u15-17u55		10u20u-11u
Leren zwemmen	Zeehond			13u-13u40	10u-10u40
	Walvis			13u40-14u20	10u40-11u20
	Dolfijn			14u20-15u	11u20-12u