



**Antwerpse
Zwemschool**



Organisatie van zwemlessen

Van instroom tot doorstroom

Koen Van Bruyssel



Voorstelling

- Koen Van Bruyssel
 - Bachelor Lichamelijke Opvoeding
 - Coördinatie sporttechnisch DAZ
 - Coördinatie lesgevers DAZ
- Opleidingen en bijscholingen voor de VZF
- Auteur 'Leren Zwemmen'





Inhoud presentatie

- Vooraf
- Inschatten zwemniveau
- Planbord (ledenbeheer)
- Aquality
- Aanwezigheidslijsten
- Testles
- Voorwaarden
- Verplaatsen
- Verloop lessenreeks(en)
- Evaluatie
- Q&A





Vooraf

- Interesse om te 'leren zwemmen'
- Keuze maken op basis van beschikbare info
- Info website
 - Tijdstip
 - Voorwaarden per niveau
- Inschrijving (aanmelden)
 - Online
 - Ter plaatse
 - Wachtlijst





Inschatten zwemniveau

- Website
 - Zwemmen op niveau

Waterwennen (4-7 jarigen)

Op een speelse manier drijven op het water, vlot bewegen doorheen het water, de ademhaling controleren, enz.

VOORWAARDE:

- Ik zit in het water en spat mezelf nat.
- Ik spring in het water op en neer.
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp.
- Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water.
- Ik stap op mijn handen als een krokodil.

- Infomomenten



Planbord

- Ledenbeheer
 - <https://vlaamsesportfederatie.be/kennisbank/welke-ledenbeheerssoftware-is-geschikt-voor-je-sportclub>

Woensdag 18 mei 2022

00:00	13:15	13:30	14:00	14:15	14:45
00:00 - 17:15 (7/8)    Leren Overleven 3 - woensdag - 16u30-17u15 - Start 20/04	13:15 - 14:00 (9/10)    Borstcrawl 1 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (8/8)    Leren Overleven 1 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (10/10)    Borstcrawl 1 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (7/8)    Leren Overleven 1 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (6/8)    Borstcrawl 1 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
00:00 - 17:15 (7/8)    Leren Overleven 4 - woensdag - 16u30-17u15 - Start 20/04	13:15 - 14:00 (10/10)    Borstcrawl 2 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (5/8)    Leren Overleven 2 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (9/10)    Borstcrawl 2 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (8/8)    Leren Overleven 2 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (8/9)    Borstcrawl 2 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
00:00 - 17:15 (4/8)    Leren Overleven 5 - woensdag - 16u30-17u15 - Start 20/04	13:15 - 14:00 (6/8)    Borstcrawl 3 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (8/9)    Leren Overleven 3 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (6/8)    Rugslag 1 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (7/8)    Leren Overleven 3 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (7/8)    Rugslag 1 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
00:00 - 14:00 (10/10)    Rugslag 1 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:15 - 14:00 (9/9)    Rugslag 3 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (7/9)    Leren Overleven 4 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (8/8)    Rugslag 2 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (5/9)    Leren Overleven 4 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (8/8)    Rugslag 2 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
00:00 - 14:00 (8/8)    Rugslag 2 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:15 - 14:00 (8/9)    Schoolslag 1 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (5/8)    Leren Overleven 5 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (9/9)    Rugslag 3 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (7/8)    Leren Overleven 5 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (7/8)    Rugslag 3 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
	13:15 - 14:00 (5/8)    Schoolslag 2 - woensdag - 13u15-14u00 - Start 20/04	13:30 - 14:15 (6/6)    Peuterwennen - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (0/8)    Rugslag 4 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (5/6)    Peuterwennen - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (8/8)    Rugslag 4 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
		13:30 - 14:15 (7/7)    Waterwennen 1 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (8/9)    Schoolslag 1 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (7/8)    Waterwennen 1 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (6/8)    Schoolslag 1 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04
		13:30 - 14:15 (7/7)    Waterwennen 2 - woensdag - 13u30-14u15 - Start 20/04	14:00 - 14:45 (5/8)    Schoolslag 2 - woensdag - 14u00-14u45 - Start 20/04	14:15 - 15:00 (7/8)    Waterwennen 2 - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04	14:45 - 15:30 (6/8)    Schoolslag 2 - woensdag - 14u45-15u30 - Start 20/04



Planbord

- Assist (DAZ)
 - Kostenloos voor Zwemfed leden
- Aantal deelnemers per lesgroep
 - Peuter- en Waterwennen: **6**
 - Leren Overleven – Veilig Zwemmen Rugslag, Crawl, Schoolslag: **8-10**
- Aantal deelnemers gepland
 - Ruimte laten voor doorstroom





Planbord

- Visueel
 - Kleur
 - Aantal groepen
- Invulling lesgever kan wijzigen i.f.v. instroom
 - Wat heb ik nodig?
 - Wie heb ik daarvoor nodig?





Aquality

- Aquality
 - Hét sportclubondersteunings- en begeleidingsproject van de Zwemfed
 - Doelstellingen gelinkt aan kwaliteit bereiken

SPORTIEF AANBOD				
	BEGINNEND	LEREND	GEVORDERD	UITMUNTEND
10 Didactische omkadering (ratio): De verhouding van het aantal lesgevers/trainers in relatie tot het aantal leerlingen/sporters is gunstig	Gemiddeld zijn er 10 leerlingen of minder per lesgever (Leren Zwemmen), 18 of minder per trainer (Sportzwemmen), 14 of minder per trainer (wedstrijdzwemmen)	Gemiddeld zijn er 8 leerlingen of minder per lesgever (Leren Zwemmen), 16 of minder per trainer (Sportzwemmen), 12 of minder per trainer (wedstrijdzwemmen)	Gemiddeld zijn er 6 leerlingen of minder per lesgever (Leren Zwemmen), 14 of minder per trainer (Sportzwemmen), 10 of minder per trainer (wedstrijdzwemmen)	Gemiddeld zijn er 4 leerlingen of minder per lesgever (Leren Zwemmen), 12 of minder per trainer (Sportzwemmen), 8 of minder per trainer (wedstrijdzwemmen)
	1	2	3	4



Werkpostfiche





Werkpost overzicht

Instructiebad			Diepe bad		
Peuterwennen		Stoffen badmuts	Rugslag A		Licht geel
Waterwennen A		Licht groen	Rugslag B		Licht blauw
Waterwennen B		Oranje	Rugslag D		Bordeaux
Waterwennen C		Roze	Borstcrawl A		Brons
Leren overleven A		Geel	Borstcrawl B		Zilver
Leren overleven B		Donker blauw	Borstcrawl C		Goud
Leren overleven C		Donker groen	Borstcrawl D		Wit
Leren overleven D		Rood	Schoolslag		Zwart



Aanwezigheidslijsten

- Papier OF digitaal

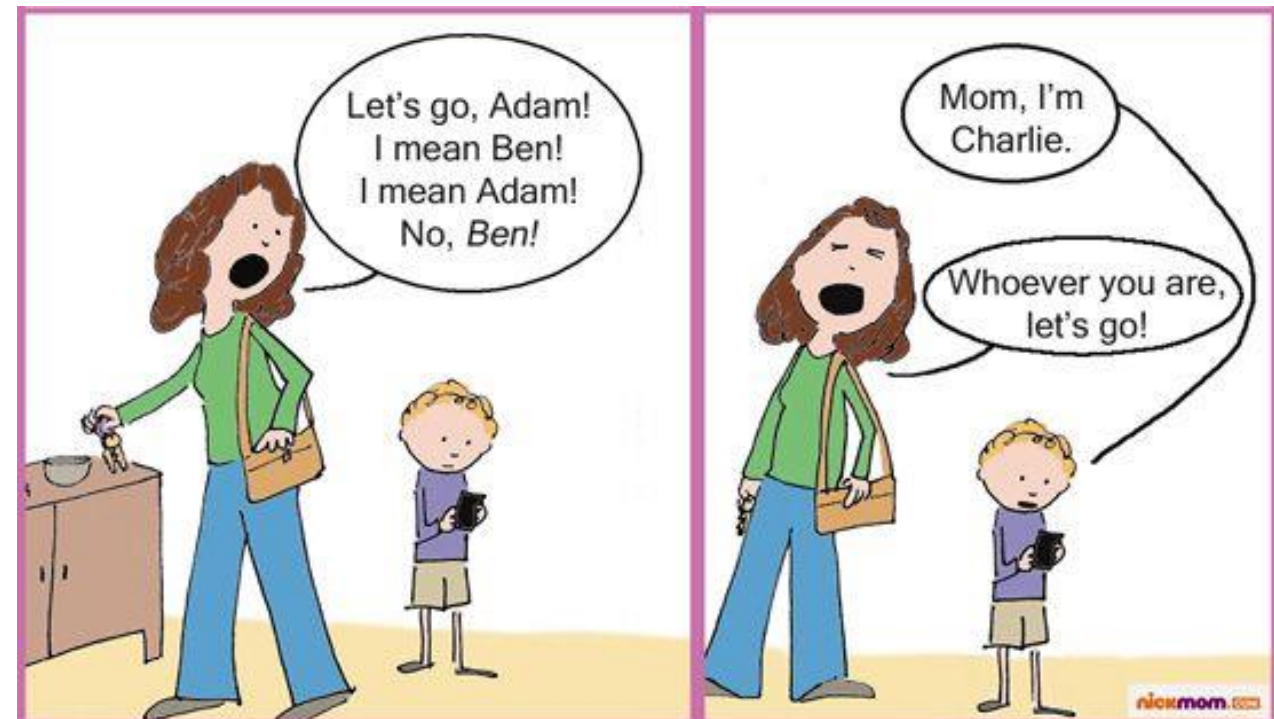
Peuterwennen - woensdag - 14u15-15u00 - Start 20/04

[illegible]



Aanwezigheidslijsten

- Kennismaking
 - Kleedkamer - zwembad - ...
 - Regelmatig namen herhalen
- Controle
 - Headcount
 - Verzekering
- Overzicht aanwezigheden
 - Bijgewerkt na 3 weken
 - Nieuwe print





Testles

- Bij de start van de lessenreeks
- Een 1^e les met oefenstof
 - Dynamisch
- Vaardigheden per zwemniveau
 - Parate kennis lesgevers

2. Beheersen van de basisvaardigheden

- Leren overleven

Peuterwennen

Voor wie? 3 – 4 jarigen

Wat? De zwemles voor de allerkleinsten. Bellen blazen, hoofd onder water brengen, waterspat verdragen, enz.

Wat moet ik kunnen? *Minimumleeftijd van 3 jaar is verplicht.*

Waterwennen

4 – 7 jarigen

Op een speelse manier drijven op het water, vlot bewegen doorheen het water, de ademhaling controleren, enz.

Fred Brevet – EENDJE



- Ik zit in het water en spat mezelf nat.
- Ik spring in het water op en neer.
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp.
- Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water.
- Ik stap op mijn handen als een krokodil.

Leren overleven

5 – 9 jarigen

De ideale voorbereiding op het diepe zwembad. Stuwen met armen en benen, zelfstandig drijven, vlot onder water gaan, enz.

Fred Brevet – ZEEPAARDJE



- Ik kruip onder water door een hoepel.
- Ik spring vanop de kant aan een handje.
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje aan de kant.
- Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water.
- Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund).
- Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant.

Wat ga ik leren?

Fred Brevet – EENDJE



Fred Brevet – ZEEPAARDJE



Fred Brevet – WATERSCHILDPAD





Testles

- Vaardigheden per zwemniveau
 - Parate kennis lesgevers
- Aanpak PW-WW-LO
 - Speels (zelfontdekkend)
 - Collectief
- Aanpak VZR-VZCR-VZSS
 - Instructie
 - Individueel
- Multi-Move
 - Breedmotorische ontwikkeling
- Gebaseerd op Fred Brevet





Voorwaarden

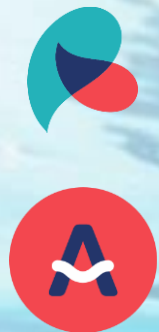
- Belang van vaardigheden om te kunnen deelnemen?
 - Voordeel lesgever
 - Relatief homogene start
 - Voordeel deelnemer
 - Mee met de groep
- Voorbeeld DAZ:
 - Leren Overleven naar Veilig Zwemmen Rugslag
 - Drijven op buik en rug
 - Stuwen benen in buiklig en ruglig
 - Springen in diep bad zonder hulp
 - Watertrappen



Verplaatsen

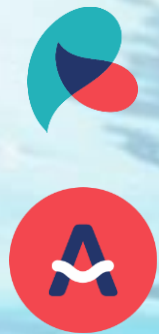
- Wat als...
 - deelnemer te zwak is?
 - deelnemer te sterk is?
 - er twijfels zijn?
 - deadline stellen – daarna via differentiatie
- Wie verplaatst deelnemers?
 - Coördinator
 - Lesgever
- *Tip: Naam schrappen of bijschrijven*





Verloop lessenreeks

- 1^e les
 - Testles
 - Controle niveau deelnemers
 - Verplaatsen indien nodig
- 2^e les - ...
 - Zwemles (30 tot 45 minuten)
 - Verplaatsen toegestaan tot les 3 (afwijking via coördinator)
- Voorlaatste les
 - Brevetafname
- Laatste les
 - Brevetafname (afwezige deelnemers)
 - Utdelen brevetten



Operationeel

Organisatie zwemles

1. Ophalen kleedkamer (kleurfiche)
2. Toiletbezoek (hygiëne)
3. Douche (1^e spelmoment PW & WW)
4. Les:

4.1 Intro / opwarming

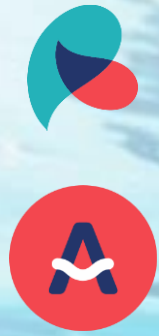
4.2 Kern

4.3 Spel(vorm)

5. Douche

6. Afzetten kleedkamer

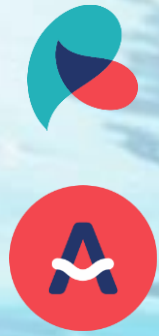
45 minuten



Operationeel

Verloop 1^e zwemles DAZ

1. Inkom (hoofdingang)
2. Bevestigen aanwezigheid met ticket (geldig voor volledige lessenreeks)
3. Badmuts ontvangen en doorwandelen naar de kleedkamer
 - Zelfde niveau / verschillende kleuren badmuts
4. Omkleden in aangeduide kleedkamer
5. Plaatsnemen in de centrale gang (kleurfiche)
6. Lesgevers halen de lesgroepen op
7. Zwemles (toilet / douche / zwembad)
8. Omkleden
9. Testles → enkel coördinerend team doet overzettingen



Operationeel

Verloop zwemles 2-11 DAZ

- Lesdag 2:
 - Lesvoorbereiding 1
- Lesdag 10
 - Afname zwembrevetten
 - Brevetten aftellen (thuis schrijven)
- Lesdag 11
 - Afname zwembrevetten (afwezig lesdag 10)
 - Zwembrevetten uitdelen (na het douchen)
 - Input evaluatiegegevens in Assist
 - Online alternatief bij afwezigheid (2 momenten)
 - Verplichte aanwezigheid op 1 van de 3 momenten



Evaluatie

- Standaardnormen
 - Objectief
 - Evaluatiefiches
 - Brevet
- Input gegevens
 - Achtergrondinfo
 - Doorstromen of niet?





18	TEST 1			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	IK KRUIP ONDER WATER DOOR EEN HOEPEL												
20	Aandachtspunten												
21	Zelfstandig in 1 vloeiende beweging - Niet wrijven in de ogen - Bovenzijde hoepel niet raken												
22													
23													
24	TEST 2			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	IK SPRING VANOP DE KANT (aan een hand)												
26	Aandachtspunten												
27	In heupdiep water - Met beide voeten in evenwicht landen												
28													
29													
30	TEST 3			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	IK VERPLAATS ME IN HET DIEPE ALS EEN AAPJE LANGS DE KANT												
32	Aandachtspunten												
33	Verticaal verplaatsen - Opspattend water tegen lichaam en aangezicht verdragen												
34													
35													
36	TEST 4			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	IK BLAAS BELLEN MET MIJN HOOFD HELEMAAL ONDER WATER												
38	Aandachtspunten												
39	Ontspannen rechtopstaande houding in het water - Inademen boven water - Uitademen onder water met het hoofd												
40	volledig onder water (bellen rond de mond)												
41													
42	TEST 5			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	IK DRIJF ALS EEN STER OP MIJN RUG (hoofd ondersteund)												
44	Aandachtspunten												
45	Lichaam ontspannen en in evenwicht - Armen en benen gespreid - Horizontale positie - Hoofd neutraal - Rustig in-												
46	en uitademen												
47													
48	TEST 6			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49	IK STUW EEN DRIJVEND VOORWERP NAAR DE OVERKANT												
50	Aandachtspunten												
51	Verticale verplaatsingen - Stuwen zonder het voorwerp aan te raken - Houding handen = roeispaan (vingers												
52	gesloten)												

FOCUS (ISB-BREVET) EN LEEFTIJDSGROEP PER LESSENREEKS

Reeks	Voor wie?	Focus (ISB-brevet)	Alternatieven
1. Waterwennen	3-6j.		
2. Leren Overleven	5-8j.		
3. Veilig Zwemmen rugslag	5-8j.		
4. Veilig Zwemmen crawl	5-8j.		
5. Veilig Zwemmen schoolslag	6-8j.		

Reeks /les	Waterwennen	Leren overleven	Veilig zwemmen rugslag	Veilig zwemmen crawl	Veilig zwemmen schoolslag
1	Algemene water-wenning		inclusief startduik	inclusief startduik en rotaties	inclusief rotaties ifv keerpunt
2					
3					
4		3. Pinguïn 	6. Dolfijn 	8. Haai 	
5	1. Eendje 				Reddend zwemmen 
6	Specifieke water-wenning				
7					Reddend zwemmen 
8		4. Zeehond 	7. Otter 		
9					Reddend zwemmen 
10	2. Zeepaardje 	5. Waterschildpad 	25m rugslag 	25m crawl / 9. Orka 	25m schoolslag 

1. Waterwennen



- Te water gaan
- Overwinnen waterangst
- Aanvoelen waterweerstand
- Opwaartse druk en evenwicht
- Aquatisch ademen
- Stuwen benen
- Stuwen armen

2. Leren Overleven



- Te water gaan
- Drijven
- Stroomlijnen
- Oriëntatie in/onder water
- Stuwen benen
- Stuwen armen
- Rotaties en evenwicht

3. Veilig Zwemmen
rugsag

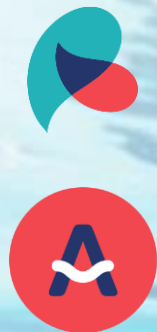
- Stuwen benen rugsag
- Stuwen armen rugsag
- Coördinatie rugsag
- Rotaties
- Basis startduik

4. Veilig Zwemmen
crawl

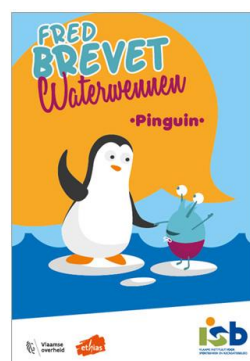
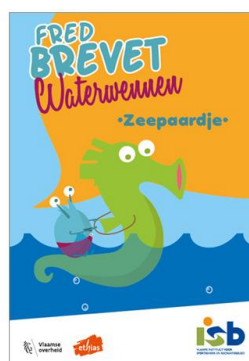
- Stuwen benen crawl
- Stuwen armen crawl
- Aquatische ademhaling crawl
- Coördinatie crawl
- Basis startduik
- Basis tuimelkeerpunt

5. Veilig Zwemmen
schoolslag

- Stuwen benen schoolslag
- Stuwen armen schoolslag
- Aquatische ademhaling schoolslag
- Coördinatie schoolslag
- Basis keerpunt schoolslag
- Basis reddingstechnieken



Fred Brevet



www.fredbrevet.be/zwembrevetten



Ledenbinding

- Brevettenlijn
 - Na 1 brevet stopt het niet
 - Aanmoedigen
 - Deelnamecertificaat bij niet behalen brevet
- Infoavond
 - Online
 - Beschikbaar op de website
 - Live
- Automatische mailing na lessenreeks
 - Uitnodiging tot betalen lidgeld
 - Deadline niet gehaald → wachtlijst



Q&A





Tevredenheidsbevraging





**Antwerpse
Zwemschool**