

JAARSCHEMA A B lessen schoolzwemmen aug 202-feb 2023						
Les-week	Datum:	Kern I:	Kern II:	Slot:	Materiaal:	Bijzonderheden:
1	22-08 t/m 28-08	Uitleg nieuw schoolzwemjaar, niveau inventariseren, namenlijsten controleren.	Schoolslag, rugslag, borstcrawl, rugcrawl.	Glijbaan		
2	29-08 t/m 04-09	Ademhaling bij de schoolslag, enkv. rugslag.	Duiken, watertrappen.	Hindernisbaan	Lange mat	Mededeling alternatieve drijfmiddelen
3	05-09 t/m 11-09	Gebruik alternatieve drijfmiddelen vullen met lucht vanuit het water, van kant.	Desorientatievormen, boomstamrol, onder mat door, potloodje.	Vrij spelen	Alternatieve drijfmiddelen en vuilniszakken.	
4	12-09 t/m 18-09	Borstcrawl, lang en dun maken.	Drijven rug, op de rug hoofdwaarts voortbewegen.	Glijbaan		
5	19-09 t/m 25-09	Rugcrawl, lang en dun maken.	Duiken.	Estafette, materiaal onder en over de lange mat meenemen.	Lange mat, diverse kleine materialen.	
6	26-09 t/m 02-10	Borstcrawl, armoverhaal en benen.	Duiken en 3 en 6 m. onder water door het gat. Succeservaringen!	Diverse speelse vormen met flexibeams.	Flexibeams.	
7	03-10 t/m 09-10	Rugcrawl, armoverhaal en benen	Duiken en 3 en 6 m. onder water door het gat. Succeservaringen!	Diverse speelse vormen met een bal	Ballen	
8	10-10 t/m 16-10	Haal je vriendje met behulp van ander uit het water. Eventueel vervoersgrepen.	Herhaling zwemslagen. Schoolslag, rugslag, borstcrawl, rugcrawl.	Hoepelparcour.	Hoepels.	Kledingbriefjes mee diep/ondiep voor
9	17-10 t/m 23-10	Drijven met behulp van een alternatief drijfmiddel. (laarzen)	Watertrappen. Drijven buik	Haal een kledingstuk van de bodem.	Kleding of schoenen.	Wintertraining.
10	24-10 t/m 30-01	Herstvakantie				
11	31-10 t/m 06-11	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Hindernisbaan	Vlot en lange mat.	Wintertraining.
12	07-11 t/m 13-11	Onder en over mat.	Rol uit het wak, verschil licht en donker.		Wak.	Wintertraining.

13	14-11 t/m 20-11	Alle onderdelen met kleding voor het diploma oefenen.	Parcour met wak.	Hindernisbaan	Wak, lange mat.	Wintertraining.
14	21-11 t/m 27-11	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Diverse vormen met kleine balletjes.	Kleine balletjes.	tussenbeoordeling +/- lijsten maken.
15	28-11 t/m 04-12	Voorronde Schoolzwemwedstrijd.	Alle nog niet voldoende onderdelen oefenen voor het diploma.	Diverse vormen te water gaan, over en onder de mat.	Lange mat.	Kledingbriefjes en +/- lijsten meegeven. Muts
16	05-12 t/m 11-12	Circuit voor alle groepen "ELFSTEDENTOCHT"	Circuit voor alle groepen "ELFSTEDENTOCHT"			
17	12-12 t/m 18-12	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.			
	19-12 t/m 25-12	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.	Alle onderdelen oefenen voor het diploma.			
	26-12 t/m 01-01	Kerstvakantie				
18	02-01 t/m 08-01	Kerstvakantie				
19	09-01 t/m 15-01	Proefzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Uitdelen afzwembriefjes.
20	16-01 t/m 22-01	Proefzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Uitdelen afzwembriefjes.
21	23-01 t/m 29-01	Afzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Diploma zwemmen
22	30-01 tm 05-02	Vrij zwemmen				