

# JAARSCHEMA C lessen schoolzwemmen aug 2022-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	<b>Mededeling alternatieve drijfmiddelen mee</b>
3	05-09 t/m 11-09	Gebruik alternatieve drijfmateriaal vullen met lucht vanuit het water, van kant.	Desorientatievormen, koprol te water, hoekduik	Vrij spelen	alternatieve drijfmiddelen en vuilniszakken	
4	12-09 t/m 18-09	Borstcrawl, stroomlijnen, lang en dun maken	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gat.	Glijbaan		
5	19-09 t/m 25-09	Rugcrawl, stroomlijnen, lang en dun maken	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gat en in een wak bovenkomen	Estafette, materiaal onder en over de lange mat meenemen	lange mat, diverse kleine materialen	
6	26-09 t/m 02-10	Borstcrawl, armoeverhaal en benen	Kopsprong en 6 mtr onder water door het gaten in een wak bovenkomen	Diverse speelse vormen met flexibeams	flexibeams	
7	03-10 t/m 09-10	Rugcrawl, armoeverhaal en benen	Drijven op de rug	Diverse speelse vormen met een bal	ballen	
8	10-10 t/m 16-10	Vervoersgrepen, kopgreep, polsgreep, haal je vriendje met behulp van ander uit het water	kopsprong, hurksprong, koprol te het water	Hoepelparcour	Hoepels	<b>Kledingbriefjes mee diep/ondiep wintertraining</b>
9	17-10 t/m 23-10	Helphouding met laarzen, vervoersgrepen, bij de hoge kant uit het water	watertrappen, hoekduik	Haal een kledingstuk van de bodem	Kleding of schoenen	<b>Wintertraining</b>
10	24-10 t/m 30-01	Herfstvakantie				
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	<b>Wintertraining</b>
12	07-11 t/m 13-11	Onder en over mat.	Rol uit het wak, verschil licht en donker.		Wak.	<b>Wintertraining</b>

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 +/- lijst maken
15	28-11 t/m 04-12	Voorronde Schoolzwemfinale	Alle nog niet voldoende onderdelen oefenen voor het diploma.	Diverse vormen te water gaan, over en onder de mat	Lange mat	tussenbeoordeling +/- lijsten meegeven. Muts en sjaal mee.
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 punten voor het C diploma oefenen.		Zig/zag zwemmen	pionnen	
	19-12 t/m 25-12	Alle punten voor het C diploma oefenen.		Zig/zag zwemmen	pionnen	
	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 afzwebriefjes.
20	16-01 t/m 22-01	Proefzwemmen A + B + C.	Eisen van het Zwem-ABC.			Uitdelen afzwebriefjes.
21	23-01 t/m 29-01	Afzwemmen A + B + C.				
22	30-01 tm 05-02	Vrijzwemmen				