

Van de kleinste spetter tot zwemmen in het grote zwembad: stap voor stap neemt Fred je mee.

Want kunnen zwemmen is belangrijk! Je als kind, jongere én als volwassene veilig in het water kunnen begeven, is een belangrijk eerste doel. En het aanleren van een mooie zwemslag en levenslang genieten van zwemmen mag je natuurlijk ook niet missen ...

Samen gebruiken we dezelfde leerlijn

De ISB-zwembrevetten zijn voor lesgevers eenvoudige en onderbouwde tools voor een vlot zwemonderricht. Zwemscholen, zwemclubs en scholen hanteren samen één leerlijn zwemmen waaraan ieder zijn eigen programma koppelt. De eerste focus is veilig leren zwemmen, en dat start bij waterwennen en leren overleven. Je legt dan een waterveiligheidstest af van 50 meter die je vaardigheden in het water test. Daarna of daarnaast kan je de officiële zwemslagen uit de zwemsport leren.

Dus waar je ook leert zwemmen, Fred Brevet maakt je waterveilig en leert je een mooie zwemslag!



Fase 1: Waterwennen

Bij waterwennen werk je vooral op individuele elementen: romp, ledematen of hoofd. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving van het water goed te leren kennen door te drijven en onder water te bewegen.



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 in het water
- Ik stap op mijn handen als een krokodil



Zeepaardje

- Ik kruip onder water door een hoepel
- Ik spring vanop de kant (aan een hand)
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs 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



Pinguin

- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik

- Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

Fase 2: Leren overleven

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor de opdrachten moeilijker worden. De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water. Het einddoel: kinderen kantveilig maken.



Zeehond

- Ik spring in het water waar ik nog net kan staan, en ik kom eruit
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met steun)
- Ik leg 3 meter

- af op mijn buik met 1 arm aan een plankje
- Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)



Waterschildpad

- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en

- 3 seconden op mijn rug
- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- Ik kan als een vuurtoren draaien in het water door te watertrappen



Dolfijn - Kantveilig

- Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
- Inspringen in diep water

- 3 meter verplaatsen in buiklig
- Stoppen en al watertrappend overgaan van buiklig naar ruglig
- 3 meter verplaatsen in ruglig
- Op de kant klimmen

Fase 3: Leren veilig zwemmen

Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid. Het einddoel van deze fase is waterveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA.



Otter - Zwembadveilig 12m

- Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
- Inspringen in diep water

- 5 seconden drijven als een ster op mijn buik
- 6 meter verplaatsen in buiklig
- Al zwemmend op mijn rug draaien
- 6 meter verplaatsen in ruglig
- Op de kant klimmen



Haai - Zwembadveilig 25m

- Ik kan met een oppervlaktekud door een hoepel zwemmen
- Combinatietest: Ik kan
- Inspringen in diep water

- 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)
- Draaien als een vuurtoren
- 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)
- Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



Orka - Zwembadveilig 50m

- Combinatietest: 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden: 1^{ste} lengte in buiklig
- Met 2 voeten

- afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- Met een oppervlaktekud een ring opduiken
- 10 meter zwemmen
- Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen
- 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit
- Ter plaatse 10 seconden watertrappen
- 2^{de} lengte in ruglig
- Kip aan het spit
- 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
- 10 seconden drijven als een ster
- 10 meter zwemmen met alleen armbeweging