

# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN

Bij Vita werken wij volgens de nieuwe leerlijn die werd ontwikkeld door ISB, het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid in samenwerking met Baan Vier. Het is een nieuwe, meer praktische aanpak om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd is het een kapstok van waterwennen naar leren zwemmen tot zwemsport.

De leerlijn bestaat uit 5 fases en start vanaf de leeftijd van ca. 3 jaar.

|            |                      |
|------------|----------------------|
| Fase 1     | Waterwennen          |
| Fase 2     | Leren overleven      |
| Fase 3     | Leren veilig zwemmen |
| Fase 4 (*) | Verbreden            |
| Fase 5 (*) | Verdiepen            |

Fases 4 en 5 worden niet aangeboden door de Vita Zwemschool.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6 jr - 8 jr)

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 zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy).

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, HAAI, ORKA

### Brevet 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

8 lessen van 45 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep  
Kostprijs € 70,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)
- Maximum 4 kinderen/groep  
Kostprijs € 125,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)



# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN

Bij Vita werken wij volgens de nieuwe leerlijn die werd ontwikkeld door ISB, het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid in samenwerking met Baan Vier. Het is een nieuwe, meer praktische aanpak om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd is het een kapstok van waterwennen naar leren zwemmen tot zwemsport.

De leerlijn bestaat uit 5 fases en start vanaf de leeftijd van ca. 3 jaar.

|            |                      |
|------------|----------------------|
| Fase 1     | Waterwennen          |
| Fase 2     | Leren overleven      |
| Fase 3     | Leren veilig zwemmen |
| Fase 4 (*) | Verbreden            |
| Fase 5 (*) | Verdiepen            |

Fases 4 en 5 worden niet aangeboden door de Vita Zwemschool.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6 jr - 8 jr)

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 zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy).

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, HAAI, ORKA

### Brevet HAAI - zwembadveilig 25m

- » Ik kan met een oppervlakte-duik door een hoepel zwemmen
- » Combinatietest:  
Ik kan:
  - In het water springen 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

8 lessen van 45 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep  
Kostprijs € 70,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)
- Maximum 4 kinderen/groep  
Kostprijs € 125,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)



# VITA ZWEMSCHOOL, DAAR KRIJG JE ENERGIE VAN

Bij Vita werken wij volgens de nieuwe leerlijn die werd ontwikkeld door ISB, het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid in samenwerking met Baan Vier. Het is een nieuwe, meer praktische aanpak om kinderen waterveilig te maken in de eerste plaats én tegelijkertijd is het een kapstok van waterwennen naar leren zwemmen tot zwemsport.

De leerlijn bestaat uit 5 fases en start vanaf de leeftijd van ca. 3 jaar.

|            |                      |
|------------|----------------------|
| Fase 1     | Waterwennen          |
| Fase 2     | Leren overleven      |
| Fase 3     | Leren veilig zwemmen |
| Fase 4 (*) | Verbreden            |
| Fase 5 (*) | Verdiepen            |

Fases 4 en 5 worden niet aangeboden door de Vita Zwemschool.

## FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN (Adviesleeftijd: 6 jr - 8 jr)

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 zwembadveilig zijn en sluit ook aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd door WASA (Watersafety academy).

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: OTTER, HAAI, ORKA

### Brevet ORKA - zwembadveilig 50m

Combinatietest:

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

- » 1e lengte in buiklig:
  - Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
  - Met een oppervlakte duik 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
- » 2e 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

8 lessen van 45 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep  
Kostprijs € 70,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)
- Maximum 4 kinderen/groep  
Kostprijs € 125,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)

