

# 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 2: LEREN OVERLEVEN (Adviesleeftijd: 4 jr - 6 jr)

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor opdrachten moeilijker worden.

De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water.

Het einddoel van deze fase is om de kinderen kantveilig te maken met het brevet 'dolfijn'.

### Brevet ZEEHOND

- » Ik spring in waar ik nog nét kan staan, en ik kom er uit
- » Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
- » 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)

8 lessen van 30 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep
- Kostprijs € 87,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)



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 2: LEREN OVERLEVEN (Adviesleeftijd: 4 jr - 6 jr)

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor opdrachten moeilijker worden.  
De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water.  
Het einddoel van deze fase is om de kinderen kantveilig te maken met het brevet 'dolfijn'.

### Brevet WATERSCHILDPAD

- » Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- » Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- » Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- » Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op mijn rug
- » Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te watertrappen

8 lessen van 30 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep
- Kostprijs € 87,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)



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 2: LEREN OVERLEVEN (Adviesleeftijd: 4 jr - 6 jr)

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor opdrachten moeilijker worden.  
De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water.  
Het einddoel van deze fase is om de kinderen kantveilig te maken met het brevet 'dolfijn'.

### Brevet DOLFIJN - kantveilig

- » Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- » Combinatietest:  
Ik kan
  - Inspringen in diep water
  - 3 meter verplaatsen in buiklig
  - Al watertrappend van buiklig naar ruglig
  - 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

8 lessen van 40 min. per week (dit is de effectieve lestijd)

- Maximum 10 kinderen/groep
- Kostprijs € 87,00 (dit is steeds incl. zwembrevet en inkomticket)

