

# 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 1: WATERWENNEN (Adviesleeftijd: 4 jr)

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

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: EENDJE, ZEEPAARDJE, PINGUÏN

### Brevet 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 met mijn mond in het water
- » Ik stap op mijn handen als een krokodil

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

Maximum 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)



# 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 1: WATERWENNEN (Adviesleeftijd: 3 jr - 4 jr)

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

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: EENDJE, ZEEPAARDJE, PINGUÏN

### Brevet ZEEPAARDJE

- » Ik kruip onder water door een hoepel
- » Ik spring vanop de kant (aan een handje)
- » 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

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

Maximum 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)



# 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 1: WATERWENNEN (Adviesleeftijd: 3 jr - 4 jr)

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

Er zijn 3 brevetten te behalen binnen deze fase: EENDJE, ZEEPAARDJE, PINGUÏN

### Brevet PINGUÏN

- » 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

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

Maximum 6 kinderen/groep

Kostprijs € 60,00

(dit is steeds incl. zwembrevet, inkomticket en badmuts)

