



Kant-en-klaar zwemlesplan voor kinderen

Spelenderwijs leren zwemmen

ZWEMLESPLAN 01

Vertrouwd raken met water



Lesdoel:

Het kind voelt zich rustig en veilig in het water.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Ondiep bad,
2 drijvende speeltjes

START — 5 min:

Begroet de kinderen aan de rand. Bespreek kort de afspraken en laat ieder kind rustig het water in gaan.



KERN — 20 min:

- 1 Loop samen door het ondiepe water.
- 2 Spetter zacht met de handen.
- 3 Verplaats een drijvend speeltje naar een afgesproken plek.
- 4 Herhaal de activiteit op eigen tempo.



AFSLUITING — 5 min:

Laat ieder kind één activiteit kiezen om rustig te herhalen.



Aanpassing:

Blijf bij een kind dat onzeker is dichtbij de rand en bied ondersteuning op maat.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 02

Bellen blazen en uitademen



Lesdoel: Het kind oefent rustig uitademen in het water.



Duur: 30 minuten



Benodigd: Geen materiaal

Kleine
bellen,
grote
stappen!

Samen
veilig
zwemmen
= meer
plezier!



START — 5 min

Herhaal de zwembadregels. Laat de kinderen vanaf de kant rustig in- en uitademen.



KERN — 20 min

1. Blaas bellen op het wateroppervlak.
2. Herhaal met de lippen dicht bij het water.
3. Oefen korte uitademingen terwijl het gezicht alleen zover in het water gaat als prettig voelt.
4. Neem tussen de pogingen rustig adem.



AFSLUITING — 5 min

Laat ieder kind bellen blazen op het eigen tempo.



Aanpassing:

Dwing een kind nooit het gezicht onder water te doen.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 03

Drijven met ondersteuning



Lesdoel:

Het kind ontdekt een ontspannen drijfhouding met passende ondersteuning.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwemnoodle



1

START – 5 min



Bespreek de afspraken en laat de kinderen rustig wennen aan het water.

2

KERN – 20 min

1. Houd de noodle samen vast.
2. Oefen een rustige houding met steun.
3. Laat het kind, alleen als het zich prettig voelt, kort achterover leunen met ondersteuning.
4. Kom rustig terug naar staan en herhaal.

3

AFSLUITING – 5 min



Herhaal de houding die het kind prettig vond.



Aanpassing: Geef voortdurend passende ondersteuning; laat een kind niet zelfstandig drijven.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 04

Benen bewegen aan de rand



Lesdoel:

Het kind oefent een rustige, gecontroleerde beenbeweging.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwembadwand

1 START — 5 min

Herhaal de afspraken en laatt de kinderen de zwembadwand vasthouden.

2 KERN — 20 min

- 1 Strek de benen rustig uit.
- 2 Beweeg de benen om de beurt op en neer.
- 3 Houd de beweging klein en ontspannen.
- 4 Neem pauze en herhaal wanneer het kind er klaar voor is.

3 AFSLUITING — 5 min

Bespreek kort wat prettig voelde en eindig rustig.



Aanpassing:

Laat het kind zelf bepalen wanneer het pauze neemt.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 05

Bewegen naar een drijvend speeltje



Lesdoel:

Het kind oefent doelgericht bewegen in ondiep water.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

3 drijvende speeltjes



START — 5 min:

Leg de zwembadregels uit en toon de afgesproken speelzone.



KERN — 20 min:

1. Plaats een speeltje dichtbij in ondiep water.
2. Laat het kind er rustig naartoe lopen.
3. Breng het speeltje terug naar de startplek.
4. Vergroot alleen geleidelijk de afstand als het kind zich zeker voelt.



AFSLUITING — 5 min:

Laat ieder kind één speeltje terugbrengen en ruim samen op.



Aanpassing:

Houd de activiteit in ondiep water en pas de afstand aan het kind aan.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.



ZWEMLESPLAN 06

Glijden met een plankje



Lesdoel:

Het kind oefent korte afstanden glijdend met ondersteuning.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwemplankje



START — 5 min:

Herhaal de zwembadregels en laat de kinderen het plankje rustig vasthouden.



KERN — 20 min:

1. Sta in ondiep water met het plankje voor je.
2. Duw zacht af van de wand.
3. Glijd een korte afstand met ondersteuning.
4. Kom rustig terug naar de kant en herhaal.



AFSLUITING — 5 min:

Laat ieder kind de favoriete glijpoging herhalen.



Aanpassing:

Houd de afstand kort en bied ondersteuning waar nodig.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 07

Rugligging met ondersteuning



Lesdoel:

Het kind verkent rustig de rugligging met ondersteuning.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwemnoodle

1

START – 5 min:

Bespreek de afspraken en laat de kinderen rustig wennen aan het water.



2

KERN – 20 min:

1. Houd de noodle samen vast.
2. Oefen rechtop staan en rustig ademen.
3. Leun alleen met hulp kort achterover.
4. Kom rustig terug naar staan.



3

AFSLUITING – 5 min:

Eindig met de houding die het kind prettig vindt.

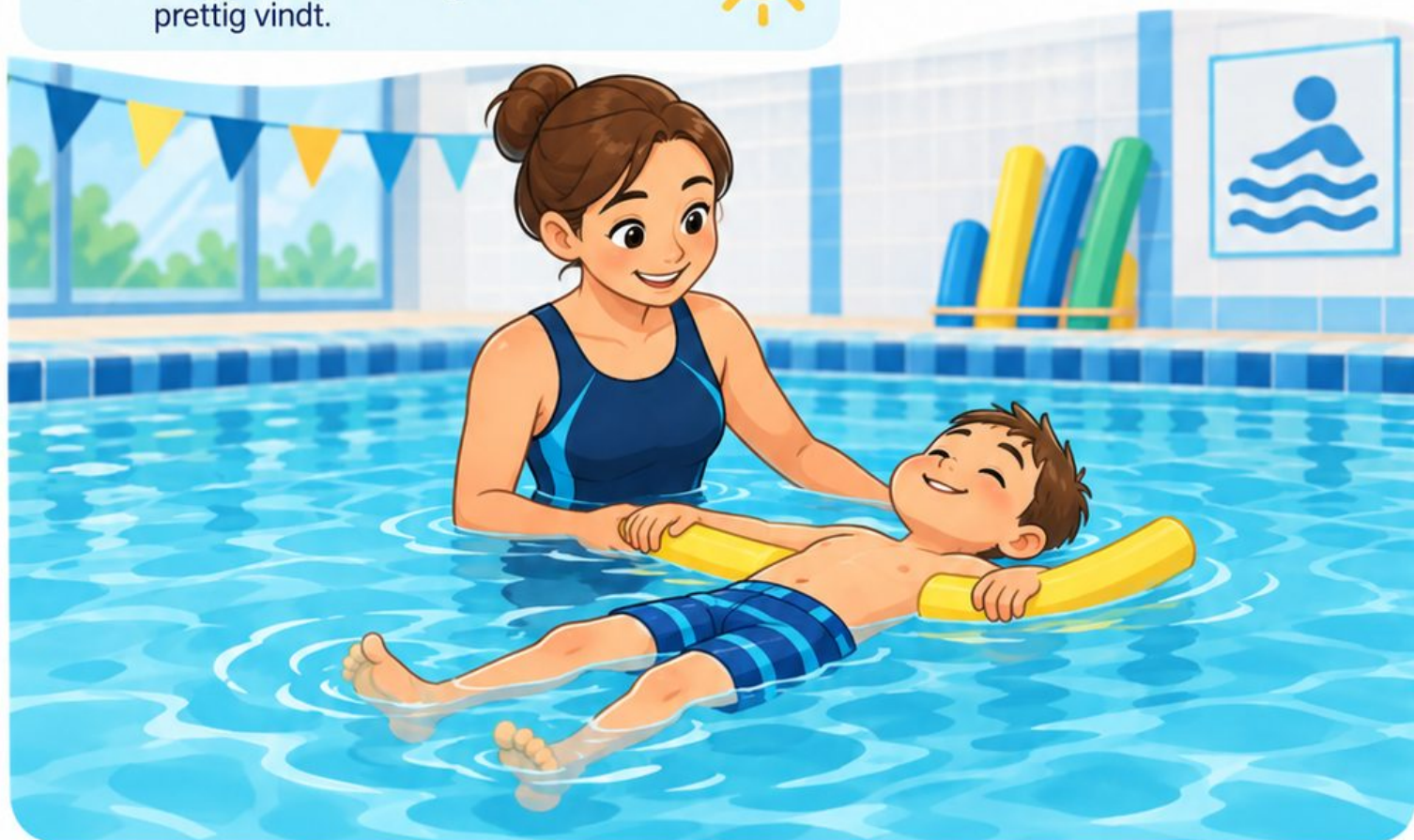


Aanpassing:

Forceer geen rugligging en bied steeds passende ondersteuning.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.



ZWEMLESPLAN 08

Stappen door het water

**Lesdoel:**

Het kind oefent gecontroleerd voortbewegen in ondiep water.

**Duur:**

30 minuten

**Benodigd:**

4 pionnen aan de badrand

**START — 5 min:**

Toon de afgesproken route in ondiep water.

**KERN — 20 min:**

1. Loop samen naar de eerste pion.
2. Stop en wacht op het teken.
3. Loop rustig naar de volgende pion.
4. Herhaal de route op eigen tempo.

**Aanpassing:**

Maak de route korter of langer passend bij het kind.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

**AFSLUITING — 5 min:**

Wandel samen terug naar de startplek.



ZWEMLESPLAN 09



Handen door het water bewegen



Lesdoel: Het kind ontdekt hoe de handen water kunnen wegduwen.



Duur: 30 minuten



Benodigd: Geen materiaal



START – 5 min:

Laat de kinderen rustig staan in ondiep water.



KERN – 20 min:

1. Houd de handen voor je.
2. Duw het water zacht naar voren en terug.
3. Herhaal met kleine bewegingen naast het lichaam.
4. Combineer de beweging met rustig stappen.



AFSLUITING – 5 min:

Kies samen de prettigste handbeweging.



Aanpassing: Houd de bewegingen klein en laat voldoende pauzes toe.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 10

Bellen tellen

**Lesdoel:**

Het kind oefent rustig uitademen en aandachtig tellen.

**Duur:**

30 minuten

**Benodigd:**

Geen materiaal

**START — 5 min:**

Oefen rustig inademen en uitademen vanaf de badrand.

**KERN — 20 min:**

1. Blaas bellen op het water.
2. Tel samen de bellen of tel rustig mee tijdens het uitademen.
3. Neem na elke poging adem.
4. Herhaal zonder haast.

**AFSLUITING — 5 min:**

Laat ieder kind één rustige bellenronde kiezen.

**Aanpassing:**

Het gezicht hoeft niet onder water; volg het comfort van het kind.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.



ZWEMLESPLAN 11

Een speeltje volgen

**Lesdoel:**

Het kind oefent rustig een drijvend voorwerp te volgen.

**Duur:**

30 minuten

**Benodigd:**

2 drijvende speeltjes

**START – 5 min:**

Toon de afgesproken speelzone in ondiep water.

**KERN – 20 min:**

1. Leg een speeltje dichtbij op het water.
2. Laat het kind er rustig naartoe lopen.
3. Verplaats het speeltje een klein stukje.
4. Herhaal en wissel daarna van speeltje.

**AFSLUITING – 5 min:**

Breng de speeltjes samen terug.

**Aanpassing:**

Houd het speeltje dichtbij en pas het tempo aan.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 12

Kleine beenbewegingen



Lesdoel:

Het kind oefent kleine, ontspannen beenbewegingen met steun.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwemnoodle



START — 5 min:

Laat de kinderen rustig staan en de noodle vasthouden.



KERN — 20 min:

1. Houd de noodle voor je.
2. Oefen kleine beenbewegingen terwijl je stevig staat.
3. Verplaats je met hulp een korte afstand.
4. Pauzeer en herhaal op eigen tempo.



AFSLUITING — 5 min:

Eindig met rustig staan in ondiep water.



Aanpassing: Bied ondersteuning en stop wanneer het kind moe wordt.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.



ZWEMLESPLAN 13

Duwen en glijden



Lesdoel:

Het kind oefent gecontroleerd afzetten en kort glijden.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Zwemplankje



START — 5 min:

Toon hoe je het plankje rustig vasthoudt.



KERN — 20 min:

1. Sta in ondiep water bij de wand.
2. Houd het plankje voor je.
3. Duw zacht af en glijd een korte afstand.
4. Kom terug naar de kant met passende hulp.



AFSLUITING — 5 min:

Herhaal één comfortabele glijpoging.



Aanpassing:

Gebruik een korte afstand en bied hulp bij elke stap.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 14

Stop en ga



Lesdoel: Het kind oefent luisteren en gecontroleerd stoppen in ondiep water.



Duur: 30 minuten



Benodigd: Geen materiaal



START — 5 min:

Spreek twee signalen af: 'stop' en 'ga'.



KERN — 20 min:

- 1 Loop rustig door ondiep water.
- 2 Stop direct bij het afgesproken signaal.
- 3 Wacht op 'ga' en wandel verder.
- 4 Wissel het tempo alleen wanneer de groep klaar is.



AFSLUITING — 5 min:

Oefen de signalen nog één keer rustig.



Aanpassing: Houd iedereen in een overzichtelijke, ondiepe zone.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 15

Ritme met armen en benen



Lesdoel:

Het kind oefent eenvoudige bewegingen in een rustig ritme.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

Geen materiaal



START — 5 min:

Laat de kinderen rustig staan in ondiep water.



KERN — 20 min:

1. Maak kleine bewegingen met de handen.
2. Voeg rustig stappen toe.
3. Pauzeer en herhaal het ritme.
4. Laat ieder kind een prettig tempo kiezen.



AFSLUITING — 5 min:

Herhaal samen het rustigste ritme.



Aanpassing:

Oefen arm- en beenbewegingen eerst apart.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.



ZWEMLESPLAN 16

Draaien en terugkeren



Lesdoel:

Het kind oefent rustig van richting veranderen in ondiep water.



Duur:

30 minuten



Benodigd:

2 gekleurde pionnen

1 START – 5 min:

Toon de korte route tussen de pionnen.

2 KERN – 20 min:

1. Wandel naar de eerste pion.
2. Stop en draai rustig om.
3. Wandel terug naar de start.
4. Herhaal en wissel de kleur als doel.

3 AFSLUITING – 5 min:

Wandel samen terug naar de badrand.



Aanpassing: Houd de route kort en overzichtelijk.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 17

➤ Reiken naar de kleur ➤



Lesdoel: Het kind oefent reiken en evenwicht in ondiep water.



Duur: 30 minuten



Benodigd: 3 gekleurde drijvende speeltjes



START – 5 min: Benoem samen de kleuren en toon de speelzone.



KERN – 20 min:

1. Plaats een speeltje dichtbij.
2. Laat het kind ernaar reiken met één hand.
3. Wissel van hand en kleur.
4. Verplaats het speeltje alleen een klein stukje als dat goed voelt.



AFSLUITING – 5 min: Laat het kind een favoriete kleur kiezen.



Aanpassing: Zorg dat het kind stevig staat en het speeltje dichtbij blijft.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 18

Beenbeweging met plankje



Lesdoel: Het kind oefent beenbewegingen met steun van een plankje.



Duur: 30 minuten



Benodigd: Zwemplankje



START — 5 min:

Laat de kinderen het plankje in ondiep water vasthouden.



KERN — 20 min:

1. Houd het plankje voor je.
2. Oefen kleine beenbewegingen terwijl je staat.
3. Verplaats je met hulp een korte afstand.
4. Pauzeer regelmatig en herhaal.



AFSLUITING — 5 min:

Eindig rustig bij de badrand.



Aanpassing:

Bied ondersteuning en laat het kind het tempo bepalen.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 19

Klap en stap



Lesdoel: Het kind oefent coördinatie tussen een eenvoudig armgebaar en stappen.



Duur: 30 minuten



Benodigd: Geen materiaal



START — 5 min:

Oefen rustig klappen terwijl je stil staat.



KERN — 20 min:

- 1 Klap één keer en zet één stap.
- 2 Herhaal in een rustig ritme.
- 3 Wissel het klappen af met handen op de schouders.
- 4 Laat ieder kind een eigen rustig ritme proberen.



AFSLUITING — 5 min:

Kies samen één eenvoudig ritme om af te sluiten.



Aanpassing: Oefen eerst alleen het armgebaar of alleen het stappen.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

ZWEMLESPLAN 20

Rustig mini-parcours



Lesdoel: Het kind combineert vertrouwde bewegingen in een korte route.



Duur: 30 minuten



Benodigd: 2 pionnen en 1 drijvend speeltje



START — 5 min: Toon de korte route in ondiep water.



KERN — 20 min:

1. Wandel naar de eerste pion.
2. Stop op het afgesproken signaal.
3. Reik naar het drijvende speeltje.
4. Wandel rustig terug naar de start.



AFSLUITING — 5 min: Bespreek kort welke stap prettig was.



Aanpassing: Bied hulp en verkort de route waar nodig.



Houd voortdurend toezicht en volg de regels van het zwembad.

