

Vorbereidend zwemmen 4-5jarigen

Het leren zwemmen gebeurt in 3 fasen.

Fase 1: een zeer uitgebreide watergewenning.

Fase 2: het aanleren van de 4 zwemslagen.

Fase 3: het vervolmaken van de zwemslagen.

Aan het gedeelte watergewenning (ook voorbereidend zwemmen genoemd) moet zeker evenveel aandacht besteed worden als aan het leren zwemmen zelf. Door een brede en grondige voorbereiding kan je later veel makkelijker de verschillende zwemslagen aanleren.



Net als bij de cursus zweminitiatie wordt veel aandacht besteed aan de acht basiselementen van het zwemonderwijs, nl. te water gaan, ademen, draaien, onder water gaan, drijven buik/rug, watertrappen, overleven, voortbewegen. Deze 8 basiselementen komen in elke fase van het leren zwemmen aan bod. Watergewenning heeft naast de fysische en psychomotorische voordelen ook invloed op de sociale ontwikkeling (*watervrees overwinnen maakt de kleuter zelfbewuster*) van het kind.

Doelstellingen:

Wennen aan biomechanische aspecten van het water: druk, weerstand, opwaartse kracht, temperatuur.

Ontwikkelen van watergevoel: Het gebruiken van weerstand om vooruit te komen.

Ontwikkelen van het specifieke lichaamsbesef in het water, werken aan zekerheid en zelfvertrouwen van het kind.

Leren handhaven van het evenwicht in het water.

Creëren van de basis op een plezierige manier om later de verschillende zwemslagen aan te leren.

Het leren omgaan met andere kleuters: aandacht voor het sociale aspect.

Lesgevers: Jonge mensen uit het zwemmilieu met een diploma redder en/of initiator zwemmen (bloso attesten).

10 lessen op:

zaterdag	11 september	2010
zaterdag	18 september	2010
zaterdag	25 september	2010
zaterdag	2 oktober	2010
Zaterdag	9 oktober	2010
Zaterdag	16 oktober	2010
zaterdag	23 oktober	2010
zaterdag	30 oktober	2010
zaterdag	13 november	2010
Zaterdag	19 november	2010

Max 20 deelnemers
van 09u30 tot 10u00

Hoe inschrijven?

U geeft ingevuld inschrijvingsbiljet (keerzijde) af aan de kassa samen met het lesgeld. U ontvangt als bewijs van betaling een kasticket. Inschrijvingen zonder betaling worden niet aanvaard.

Aan de kassa wordt een lijst ingevuld tot max. 20 deelnemers!

Wanneer geen plaatsen meer beschikbaar zijn, zal U worden gecontacteerd bij het opstarten van een volgende reeks.

Inkom & kleedkamers

De gemeenschappelijke kleedkamers worden gebruikt om de kinderen om te kleden. Men wordt toegelaten via de dubbele deur. De elektronische gates worden voor groepslessen niet gebruikt.

Als men de kledij wil opbergen in de daartoe voorziene kastjes in de gang, kan men een kaartje bekomen om de kastjes te bedienen aan de kassa.

Wij raden de ouders ook aan om tijdens de lessen een duikje te nemen in het prachtige zwembad. Dan kan U samen met de kinderen, na de lessen, nog wat nablijven. (*Tarieven keerzijde folder*)

Gezien de jonge leeftijd mogen de kinderen zonder begeleiding niet nablijven. De kinderen worden afgehaald en teruggebracht door de lesgevers bij de gemeenschappelijke kleedkamers v.h. zwembad.

€40 voor 10 lessen - Inkom inbegrepen

september 2010

't bADhUIS



Voorbereidend
zwemmen
4-5 jarigen

Openingsuren 't Badhuis

Maandag	07.00 tot 21.00 uur
Dinsdag	07.00 tot 20.30 uur
Woensdag	07.00 tot 21.00 uur
Donderdag	07.00 tot 21.00 uur
Vrijdag	07.00 tot 21.00 uur
Zaterdag	09.00 tot 18.30 uur
Zondag	09.00 tot 17.00 uur

Doelgroepen:

-dames zwemmen
op dinsdag van 20.30 tot 21.30 uur

-senioren
op dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur

*Gesloten op: Nieuwjaar, Pasen, Paasmaandag, 1mei,
O.L.H. Hemelvaartsdag, Allerheiligen, Wapenstilstand,
Kerstavond, Kerstdag, Oudejaarsavond*

De tarieven:

Volwassenen	Jongeren (t/m 12 j)	Kinderen (t/m 6 j)
Per beurt Sportkaart € 3 Zonder € 4	Per beurt Sportkaart € 1,50 Zonder € 2	Per beurt Sportkaart € 0,80 Zonder € 1
10-beurtenkaart Sportkaart € 27 Zonder € 35	Senioren Sportkaart € 2,25 Zonder € 3	Mindervalide Sportkaart € 2,25 Zonder € 3
Ind.abonnement 1j Sportkaart € 90 Zonder € 120	Gezinsabonnement 1j Sportkaart € 150 Zonder € 200	Stoomhutten Jacuzzi's € 1,50

De kassa is dagelijks vanaf 8u30 open. Vóór 8u30 (van ma tot vr)
kunnen enkel abonnees en 10-beurters in het water.
Sportkaart is enkel voor Menenaars te verkrijgen aan de kassa van
het zwembad aan €1.00

Info zwemlessen:
Devriese Eddy

Zwembad 't Badhuis
Sluizenkaai 78
8930 Menen

Tel: 056/26.92.80
056/26.92.93

badhuis@menen.be
eddy.devriese@menen.be



INSCHRIJVINGSBILJET:

Naam kind:

Geboortedatum:

Naam ouder:

Straat:

Nummer:

Postnummer:

Gemeente:

Telefoon:

e-mail:

Schrijft zich in voor het volgen van de lessenreeks voorbereidend zwemmen van 11/09/2010 t/m
19/11/2010 en betaalt hierbij € 40.