**Lesplan ISVA**

Beste geïnteresseerde,

Wij kunnen helaas geen lesplan voor u uitschrijven, wij werken met een doelgroep waar elk kind uniek is. De lesgever past daarom zijn lesplan aan, aan het kunnen van het kind.

Uiteraard beginnen we voor het A-diploma:

We beginnen met het “watervrij” maken, flipperen rug/buik, rugslag, schoolslag, rugcrawl, borstcrawl, oefenen voor de bijzonderheden voor het A-diploma (o.a. door het gat en drijven rug/buik), uithoudingsvermogen verbreden.

***De eisen van het A-diploma zijn:***

Gekleed:

* 1. Vanaf startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
* 2. 15 seconden watertrappen met gebruik van de armen, gevolgd door
* 3. 12,5 zwemmen
* 4. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

* 1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
* 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.
* 3.1. 25 meter schoolslag,
* 3.2. 25 meter enkelvoudige rugslag,
* 3.3. 25 meter schoolslag, met 1x voetwaarts richting de bodem
* 3.4. 25 meter enkelvoudige rugslag,
* 4.1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
* 4.2. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
* 5.1. Enkele slagen zwemmen op de buik 5 seconden drijven op de buik
* 5.2. Halve draai rugligging 10 seconden drijven op de rug.
* 6. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

**Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma A**
Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma A dient de kleding te bestaan uit:

* Badkleding
* T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen,
* lange broek, jurk of rok tot de enkels
* Schoenen

Dan gaan we oefenen voor het B-diploma:

We gaan dan oefenen voor de bijzonderheden voor het B-diploma (o.a. door het gat en drijven rug/buik), uithoudingsvermogen verbreden.

***De eisen van het B-diploma zijn:***

Gekleed:

* 1. Achterwaarts te water gaan,
* 2. 15 seconden watertrappen met gebruik van de armen, gevolgd door
* 3. 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen
* 4. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

* 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
* 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.
* 3.1. 25 meter schoolslag,
* 3.2. 25 meter enkelvoudige rugslag,
* 3.3. 25 meter schoolslag,
* 3.4. 25 meter enkelvoudige rugslag,
* 3.5. 25 meter schoolslag,
* 3.6. 25 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer ½ draai om de lengte-as
* 4.1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
* 4.2. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
* 5.1. In het water springen gevolgd door 15 seconden drijven op de rug
* 5.2. 5 meter zwemmen op de rug in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 seconden met gebruik van voorwerp drijven.
* 6. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen en 1 keer voetwaarts richting bodem

**Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma B**
Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma B dient de kleding te bestaan uit:

* Badkleding
* T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen,
* lange broek, jurk of rok tot de enkels
* Schoenen

Dan gaan we oefenen voor het C-diploma:

We gaan dan oefenen voor de bijzonderheden voor het C-diploma (o.a. door het gat en drijven rug/buik), uithoudingsvermogen verbreden.

***De eisen van het C-diploma zijn:***

Gekleed:

* 1.1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
* 1.2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
* 1.3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.
* 1.4. 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van alleen de armen
* 2.1. Met de hurksprong te water
* 2.2. 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp en 1 keer over een drijvend voorwerp heen
* 2.3. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
* ZONDER JAS: met een sprong te water gaan, enkele slagen zwemmen, 1 meter voor het gat onder water gaan, door het gat heen zwemmen.

Badkleding:

* 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
* 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt en boven komen in een soort wak
* 3.1. 75 meter schoolslag, waarbij 1 keer een hoekduik
* 3.2. 75 meter enkelvoudige rugslag, armen passief
* 4.1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.
* 4.2. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.
* 5.1 Sprong naar keuze te water gaan, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen,
* 5.2. 15 seconden drijven op de rug
* 5.3. 30 seconden watertrappen met alleen de benen

**Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma C**
Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma C dient de kleding te bestaan uit:

* Badkleding
* T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen,
* lange broek, jurk of rok tot de enkels
* Jas met lange mouwen
* Schoenen