Notitie zwemmen

April 2023

Inhoudsopgave

Waarom gaan we zwemmen? 3
Benodigdheden 4
Deelname 5
Communicatieproces 6
Bijlage: Brief zwemonderwijs klas 8 7

Waarom gaan we zwemmen?

Zwemmen heeft een positieve uitwerking op het hart, de bloedsomloop en de ademhaling. De frisheid van het water en de waterdruk zorgen voor een goede doorbloeding van de spieren. Hierdoor ontstaat er een lagere polsslag en wordt het herstel na inspanning bevorderd. Daarnaast verlaagt zwemmen het cholesterol in het bloed.

De natuurlijke weerstand van water verhoogt automatisch de intensiteit van elke beweging, wat betekent dat zwemmen een uitstekende manier is om spieren te versterken. De schoolslag versterkt de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen en de bovenarm. De crawl is dan weer goed voor versterking van de armspieren, borst en schouders. Zwemmen werkt ontspannend en kalmerend op het hele organisme. Water is aanlokkelijk en verfrissend. Daarnaast heeft water een kalmerende werking en kan het tegelijkertijd pakken van energie geven; in het water zijn ontspant en geeft kracht!

Tevens is Nederland een waterland, waardoor vanuit de maatschappij wordt verwacht dat men voldoende zwemvaardig is om zich te kunnen redden. Sinds een aantal jaren zijn de zwemlessen uit het curriculum van de basisschool gehaald, waardoor de zwemvaardigheid bij veel leerlingen achteruit is gegaan.

We hebben een schoolvisie waarin we onze leerlingen als zelfstandig individu, de wereld open, bewust en weerbaar tegemoet willen laten treden. Het zwemonderwijs draagt bij aan onze schoolvisie, omdat deze nieuwe beweegsituatie soms vraagt om een grens te verleggen, hetgeen de weerbaarheid vergroot. Daarnaast sluit het zwemonderwijs goed aan bij de leeftijdsfase van een leerling in klas 8. In klas 8 verandert het lichaam, het wordt zwaarder, en gaat de beweeglijkheid achteruit. In het water wordt je lichaam ‘gedragen’ door het omringende water, waardoor je ledematen je lijf niet meer hoeven te dragen. Bewegen in het water voelt gewichtloos.

Benodigdheden

Aangezien we tijdens deze lessen de zwemsport gaan beoefenen en niet recreatief gaan “vrij zwemmen”, zijn de volgende spullen nodig om een optimale bewegingsvrijheid te creëren:

- Dames: (sport)badpak
- Heren: zwembroek zonder zakken
- Zwembril (indien gewenst). Let op: er wordt vaak onder water gezwommen.
- Slippers
- Badhanddoek
- Fiets (Deze is nodig om van school naar het zwembad te kunnen gaan). Leerlingen mogen, vanwege de veiligheid, niet bij elkaar achterop.

Deelname

We vinden het van belang dat alle leerlingen deelnemen aan het zwemonderwijs. Zwemmen zit in het curriculum van LO, is onderwijstijd en dus onderdeel van ons lessenprogramma. Naast de reguliere lessen LO hebben we in klas 8 gekozen voor de “natte gymles”.

Blessure/lichamelijke klachten

Als een leerling incidenteel niet deel kan nemen aan de zwemles (bv menstruatie of blessure), moet de leerling een briefje overhandigen aan de docent, door ouder(s)/verzorger(s) ondertekend, inclusief telefoonnummer. Het staat de docent vrij om ouder(s)/verzorger(s) te bellen om meer informatie in te winnen over de situatie. De leerling wordt in deze situatie in het zwembad verwacht om docenten te ondersteunen tijdens de les.

Gender en seksediversiteit:

Het Bernard Lievegoed College vindt het belangrijk dat alle leerlingen deelnemen aan het zwemonderwijs. In het kader van gender en seksediversiteit proberen de docenten altijd met de leerling en ouder(s)/verzorger(s) mee te denken in oplossingen (omkleden/zwemkleding). Genderkwesties zijn geen standaard reden om niet deel te nemen aan het zwemonderwijs.

Ondersteuningsbehoefte

Als er een aantoonbare reden is waardoor een leerling (langdurig) niet deel kan nemen aan de zwemles, is de leerling verplicht om tijdens deze zwemuren deel te nemen aan een les LO van een andere klas, die op dat moment ingeroosterd staat. Een voorwaarde is dat middels een deskundigenverklaring wordt onderbouwd dat deelname aan de zwemlessen niet mogelijk is. Deze deskundigenverklaring dient opgesteld te zijn door de betrokken externe psycholoog, orthopedagoog of andere deskundige.

De aanvraag voor individuele aanpassingen binnen het zwemonderwijs wordt geregeld via het ondersteuningsteam van het Bernard Lievegoed College.

Communicatieproces

Open dag

Tijdens de open dag wordt door de sectie LO aandacht besteed aan het zwemonderwijs middels:

- Foto's slideshow
- Informatieve posters
- Gesprekken met ouder(s)/verzorger(s) en leerlingen

Schoolgids

In de schoolgids is terug te vinden dat het zwemonderwijs een verplicht onderdeel is van het curriculum LO binnen het Bernard Lievegoed College.

Aannamegesprekken

- Informeren zwemonderwijs
- Eventuele problemen worden vroegtijdig gesignaleerd en gecommuniceerd met de betrokken docenten (toekomstige mentor, ondersteuningscoördinator, docenten LO).

Ouderavond klas 7

Tijdens de laatste ouderavond van klas 7 wordt er aandacht besteed aan het zwemonderwijs.

Zwembrief eind klas 7

Eind klas 7 wordt de brief in de bijlage, met informatie over het zwemonderwijs in klas 8, verstuurd naar ouder(s)/verzorger(s).

Mentoren klas 8

In het begin van het schooljaar krijgen de mentoren van klas 8 deze notitie doorgestuurd, zodat iedereen op de hoogte is van de regels rondom het zwemonderwijs.

Bijlage: Brief zwemonderwijs klas 8

Maastricht, ...

Beste leerlingen en ouder(s)/verzorger(s) van de toekomstige klassen 8,

Wij zijn blij jullie mede te delen dat jullie klas volgend half jaar zwemlessen gaat volgen. (datum) zullen de docenten (volgens rooster) uitgebreide informatie geven tijdens het 7e en 8e uur. Vanaf (datum) gaan we echt richting het zwembad en beginnen we met de zwemlessen. De zwemlessen worden verzorgd door de docenten lichamelijke opvoeding en vinden plaats in het Geusseltbad op dinsdag het 7e en 8e lesuur.

Waarom hebben wij als school voor zwemmen gekozen?

Zwemmen heeft een positieve uitwerking op het hart, de bloedsomloop en de ademhaling. De frisheid van het water en de waterdruk zorgen voor een goede doorbloeding van de spieren. Daardoor krijg je een lagere polsslag en herstel je sneller na de belasting. De natuurlijke weerstand van water verhoogt automatisch de intensiteit van elke beweging, wat betekent dat zwemmen een uitstekende manier is om je spieren te versterken. Schoolslag versterkt o.a. de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen en de bovenarm. Crawl is dan weer goed voor de versterking van de armspieren, borst en schouders. Zwemmen werkt ontspannend en kalmerend op het hele organisme**.** Water is aanlokkelijk en verfrissend. Daarnaast kan water je kalmeren en je tegelijkertijd pakken energie geven; in het water zijn ontspant en geeft je kracht.

Omdat we tijdens deze lessen de zwemsport gaan beoefenen en niet recreatief gaan “vrij zwemmen” zijn de volgende spullen nodig om een optimale bewegingsvrijheid te creëren:

- Dames: (sport)badpak
- Heren: zwembroek zonder zakken
- Zwembril (indien gewenst). Let op: er wordt vaak onder water gezwommen.
- Slippers
- Badhanddoek
- Fiets (Deze is nodig om van school naar het zwembad te kunnen gaan). Leerlingen mogen, vanwege de veiligheid, niet bij elkaar achterop.

Mochten er nog vragen zijn, dan kunnen jullie altijd via de mail contact opnemen.
Ook zouden wij graag een mail ontvangen indien de leerling niet in het bezit is van een zwemdiploma.

Sportieve groeten,

Eloy te Lam, (e.telam@stichtinglvo.nl)
Maartje Voeten, (m.voeten@stichtinglvo.nl)
Manon Rassin, (m.rassin@stichtinglvo.nl)
Tom Stoffels, (tom.stoffels@stichtinglvo.nl)
Caroline Hoeppermans (c.hoeppermans@stichtinglvo.nl)

Docenten Lichamelijke Opvoeding