

GROEP 4: DOLFIJN (KLEUTERZWEMMEN 3)

Wat kunnen de kinderen al:

De kinderen kunnen springen in het kleine bad, kunnen op het water liggen als een vis op de buik en als een ster op de rug en beheersen een vloeiende ademhaling (10 tellen uitblazen via de neus en kort inademen via de mond). Ze kunnen zich afstoten van de muur als een zwaardvis.



Wat leren we in deze groep?

- De kinderen leren inspringen in het diepe bad en enkele keren achter elkaar vloeiend ademen zoals een **dolfijn**. Dit betekent dat ze zelfstandig kunnen komen ademen door zich omhoog te "duwen" in het water, zonder zich af te stoten van de muur. Daarna laten ze zich weer onder water zakken als een standbeeld voor 5 tellen.
- Ze leren om zelfstandig terug naar de kant te komen zonder hulpmiddelen.
- Al drijvend leren ze een onderscheid maken tussen '**kapstok voeten**' en '**schuif – af voeten**'. Ze maken kapstokvoeten door de voeten te hoeken, schuif-af voeten door de voeten te strekken. Later wordt er gezwommen met kapstokvoeten om het water als het ware weg te duwen met de kietelkant en op die manier vooruit te gaan.
- Ze leren drijven op de rug in een uitgestrekte houding.

Op het einde van deze groep zijn de kinderen watergewend en waterveilig.

Het gevoel dat de kinderen ontwikkelen:

Ze voelen zich door een rustige ademhaling zodanig ontspannen onder water dat ze zich echt volledig durven overgeven aan het water. Ze ontwikkelen voldoende lichaamsbesef om afwisselend kapstok en schuif – af voeten te maken en voelen zelf het verschil in het water. Ze voelen dat het water een massa is waar ze iets kunnen mee doen: gooien, wegduwen, laten opspatten,