

Eindtermen per groep

Groep 1:

- ✓ Ik zit in het water en spat mezelf nat.
- ✓ Ik spring in het water op en neer.
- ✓ Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp.
- ✓ Ik blaas grote bellen met mijn mond in het water.
- ✓ Ik stap op mijn handen als een krokodil.
- ✓ Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water.
- ✓ Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs de kant.

Groep 2:

- ✓ Ik kruip onder water door een hoepel.
- ✓ Ik spring vanop de kant (aan een handje) in het water.
- ✓ Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant.
- ✓ Ik daal af naar de bodem.
- ✓ Ik spring in het water en kom er weer uit.
- ✓ Ik drijf op mijn buik met steun.
- ✓ Ik drijf op mijn rug met steun.

Groep 3:

- ✓ Ik daal af naar de bodem langs een stok.
- ✓ Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem.
- ✓ Ik glij 3 seconden op mijn buik zonder steun.
- ✓ Ik glij 3 seconden op mijn rug zonder steun.
- ✓ Ik ken de beginhouding van crawl.
- ✓ Ik begrijp hoe ik mijn voetjes en benen moet bewegen in het water.
- ✓ Fase 1: beenbeweging aan de kant (hand boven, hand beneden).
- ✓ Fase 1: aquatische ademhaling met 1 arm voor en 1 arm aan muur.

Groep 4:

- ✓ Ik spring in het water waar ik nog net kan staan en kom er uit.
- ✓ Ik leg 3m af op mijn buik met 1 arm aan een plankje.
- ✓ Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje.
- ✓ Ik kan 10 sec watertrappen (met drijfhulp).
- ✓ Ik drijf op mijn rug zonder steun.
- ✓ Ik drijf op mijn buik zonder steun.
- ✓ Ik kan een beenbeweging rugcrawl met steun.
- ✓ Fase 2: beenbeweging borstcrawl zonder steun.
- ✓ Fase 2: aquatische ademhaling in bad met steun.

Groep 5:

- ✓ Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water.
- ✓ Ik kan draaien als een vuurtoren in het water door te trappelen.
- ✓ Ik kan zijwaartse ademhalen, 1 arm in steun.
- ✓ Ik kan een armbeweging rugcrawl met 1 arm.
- ✓ Ik kan een armbeweging borstcrawl met 1 arm.
- ✓ Fase 3: correcte beenbeweging vanuit de heup zonder steun.
- ✓ Vormspanning.

Groep 6:

- ✓ Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water.
- ✓ Ik kan een combinatie-test: inspringen in diep water, 3 meter verplaatsen in buiklig, onder plank zwemmen, al watertrappend naar ruglig, 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen.
- ✓ Ik kan borstcrawl afslag om de 2 slagen ademen, 2 kanten.
- ✓ Ik kan rugslag afslag, rollen met de schouders, diep insteken, zijwaarts doorhalen.
- ✓ Vormspanning.

Groep 7:

- ✓ Ik kan een combinatie-test: inspringen in diep water, 5 seconden drijven als een ster op mijn buik, 6 meter verplaatsen in borstcrawl, al zwemmend op mijn rug draaien, 6 meter verplaatsen in rugcrawl, op kant klimmen.
- ✓ Ik kan om de 2 slagen ademen, beide zijden.
- ✓ Ik kan rollen met de schouders, diep insteken, zijwaarts doorhalen.
- ✓ Stroomlijnen.

Groep 8:

- ✓ Ik kan 50 m crawl (coördinatie) + doordraaien hoge elleboog.
- ✓ Ik kan 50 m rugslag (coördinatie) + doordraaien.
- ✓ Ik kan een combinatie-test:
- ✓ 1e lengte in buiklig: met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen, met een oppervlakte-duik een ring opduiken, 10 meter zwemmen, ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen, 10 m zwemmen met tussendoor roteren rond lengte-as, ter plaatse 10 seconden watertrappen.
- ✓ 2e lengte in ruglig: kip aan het spit, 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging, 10 seconden drijven als een ster, 10 meter zwemmen met alleen armbeweging.

Groep 9: Schoolslag

- ✓ Basis beenbeweging.
- ✓ Basis armbeweging.
- ✓ Aquatische ademhaling.
- ✓ Coördinatie adem-/arm-/beenbeweging.