

# Portfolio SKO-zwemmen



Twan Rens  
S1173941  
5 juni 2022  
Mandy van der Weijden  
Sport Kader Opleiding

## Inhoudsopgave

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Competentie opdrachten.....</b>                        | <b>3</b>  |
| <i>Opdracht 1 .....</i>                                   | <i>3</i>  |
| <i>Opdracht 2 .....</i>                                   | <i>5</i>  |
| <i>Opdracht 3 .....</i>                                   | <i>12</i> |
| <i>Opdracht 4 .....</i>                                   | <i>16</i> |
| <b>Lesgeef opdrachten.....</b>                            | <b>17</b> |
| <i>Opdracht 1 lesgeven observatie.....</i>                | <i>17</i> |
| <i>Opdracht 2 Observatie en niveauduiding maken .....</i> | <i>20</i> |
| <i>Opdracht 3 lesgeven voorbereiden .....</i>             | <i>22</i> |
| <i>Opdracht 4 lesgeven uitvoer.....</i>                   | <i>23</i> |
| <i>Opdracht 5 lesgeven voorbereiden .....</i>             | <i>24</i> |
| <i>Opdracht 6 lesgeven uitvoer.....</i>                   | <i>25</i> |
| <i>Les 3.....</i>                                         | <i>26</i> |
| <i>Les 4.....</i>                                         | <i>28</i> |
| <i>Les 5.....</i>                                         | <i>30</i> |
| <b>Thuiswerkopdrachten .....</b>                          | <b>32</b> |
| <i>Opdracht 1 Plattegrond.....</i>                        | <i>32</i> |
| <i>Opdracht 2 Omgangsregels.....</i>                      | <i>33</i> |
| <i>Opdracht 3 Planner .....</i>                           | <i>36</i> |
| <i>Opdracht 4 Niveauverschil .....</i>                    | <i>37</i> |
| <i>Opdracht 5 Meldcode veilig thuis.....</i>              | <i>38</i> |

## Competentie opdrachten

### Opdracht 1

N.B. Bronnen zijn de methodiek reader die in je one-drive Map staat en de lessen van je senior-lesgever (de lesgever waar je mee loopt).

Bekijk het zwemlesplan van jouw stagebad en beantwoord de volgende vragen:

- a. Hoe zijn de zwemlessen georganiseerd? Vanaf welke leeftijd mogen kinderen in jouw stagebad starten met zwemles? Hoe groot zijn de groepjes? Wordt er lesgegeven in verschillende waterdieptes? Hoe vaak en hoelang zwemmen de deelnemers per week? Is er een vaste docent of wisselt dit juist? Wat zou jij anders doen? Licht toe waarom je vindt dat het anders kan of waarom je het er mee eens bent.*

De zwemlessen zijn georganiseerd in verschillende groepjes op basis van niveau. Het bad is opgedeeld in kwarten met in het midden een strook tussen het diepe en ondiepe in. De kinderen met een hoger niveau zwemmen in het diepere gedeelte en de kinderen met een lager niveau in het ondiepe waar ze kunnen staan. De kinderen zijn welkom vanaf vijf jaar. De grote van de groep verschilt per les, dit komt omdat niet altijd iedereen aanwezig is. Gemiddeld bestaat een groep uit 8 tot 10 personen. De dieptes waarin lesgegeven wordt hangt af van het niveau van de kinderen. De kinderen zwemmen één keer per week op de vrijdag. Dit doen ze voor ongeveer 45 minuten. De docent is bijna elke week hetzelfde. Het kan wel eens voorkomen dat er een andere docent is, omdat de docent ziek is maar dit komt niet vaak voor. Dus de kinderen hebben meestal één vaste docent met een paar hulp lesgevers. Ik vind dat de kinderen misschien wat langer les moeten krijgen, omdat ik heb gemerkt dat drie kwartier er snel opzit. Als je bijvoorbeeld een uur les zou krijgen kan je de kinderen meer leren.

- b. Welke verschillende niveaus worden in het zwemlesplan beschreven? Wat vind je hier goed aan en waarom? Als je het anders zou willen doen, hoe zou je dit dan willen doen en waarom? Licht je antwoord toe.*

Er worden vijf niveaus beschreven in het zwemlesplan. Het eerste niveau is de watervrijperiode, de tweede fase is de drijven en zinken periode. Vervolgens heb je de periode waar de slagen worden aangeleerd. De vierde periode is de periode waar de slagen verbeterd worden en de laatste periode is de richting afzwemperiode.

Ik vind het erg goed dat de kinderen worden verdeeld in bepaalde niveaus. Dit zorgt er namelijk voor dat iedereen op zijn eigen tempo en manier kan leren. De kinderen mogen pas door naar de volgende periode als ze hebben laten zien dat ze bijvoorbeeld watervrij zijn en klaar zijn om nieuwe dingen te leren. Ik zou niets aanpassen aan het systeem, omdat ik denk dat het huidige systeem erg goed werkt.

- c. *In welke volgorde worden de zwemslagen aangeleerd? Zou jij deze volgorde ook aanhouden? Waarom wel/niet?*

Bij niveau 3 krijgen de kinderen te maken met het aanleren van bepaalde slagen. De slagen worden aangeleerd nadat de kinderen goed kunnen drijven op zowel de rug als buik. In Nederland wordt als eerste de schoolslag aangeleerd en kort hierna de enkelvoudige rugslag. Hierna wordt de kinderen geleerd om de rugcrawl en borstcrawl te doen. Ik zou deze volgorde ook aanhouden. Dit doe ik omdat je bij de eerste twee slagen je nog niet je gezicht in het water hoeft te houden. Ook kunnen de kinderen alles goed in de gaten houden tijdens de schoolslag. Wat mij betreft leren de kinderen ook de borstcrawl als laatste. Kinderen vinden het namelijk lastig om met hun gezicht onderwater te zwemmen.

- d. *Wat staat er over het gebruik van hulp- en drijfmiddelen? Ben je het hier mee eens? Licht je antwoord toe.*

Bij het zwemvangnet zijn ze geen voorstander van het gebruiken van drijfmiddelen, maar ze zijn er ook niet op tegen. De drijfmiddelen moeten op de juiste manier gebruikt worden en moet gezien worden als leerhulp voor de kinderen. Er zijn een paar voorbeelden waarbij er wel drijfmiddelen gebruikt kunnen worden: de ligging goed af te stemmen op de zwemligging, de aandacht volledig bij de beenslag te kunnen houden en ademhalingsproblemen te voorkomen. Ik ben het eens met hoe het gaat in het zwemvangnet. De kinderen kunnen in het ondiepe bad te allen tijde staan. Dus het drijfmiddel is niet nodig. Ook is het zwemmen met drijfmiddel heel anders dan het zwemmen zonder, dus leren de kinderen het maar half met behulp van een drijfmiddel. Ik vind het wel goed dat als het echt nodig is, er gebruik gemaakt kan worden van een drijfmiddel.

- e. *Bekijk de Gedragscode zwembranche. Omschrijf in eigen woorden wat er in de Gedragscode staat. Wat vind je van deze code? Hoe wordt deze gebruikt in jouw stagebad? Hoe houd je hier rekening mee tijdens je zwemles? Doe je dat ook? Licht dit toe.*

In de gedragscode van de zwembranche staat hoe zwembadmedewerkers zich moeten gedragen. In de gedragscode staat hoe zwembadmedewerkers omgaan met bezoekers, collega's, ouders en zwemleerlingen. Er staat in dat je contact met een zwem leerling van tevoren moet aankondigen en het alleen moet doen als het noodzakelijk is. Ook staat erin dat je geen misbruik mag maken van je machtspositie, je geen foto's mag maken en moet zorgen voor een veilig leerklimaat. Ook staan er wat dingen in over omgangsnormen met ouders en collega's veel van deze normen spreken voor zich. Maar om er toch een paar te beschrijven is het belangrijk dat je eerlijk bent tegen de ouders van het kind over de ontwikkeling van hun kind. Ik vind het goed dat deze code bestaat. Veel dingen die in de code staan zijn voor veel mensen vanzelfsprekend, maar het gaat blijkbaar toch nog te vaak mis. Door deze code is er altijd duidelijk hoe een zwembadmedewerker om moet gaan met kinderen, ouders en collega's. In het bad op de CALO waar les wordt gegeven aan het zwemvangnet wordt er ook rekening gehouden met de gedragscode. Er wordt vaak gezegd dat je alleen de kinderen mag aanraken als je het gevraagd hebt en het echt nodig is. Ook op het gebied van veiligheid wordt zijn er duidelijke afspraken. De medewerkers zijn namelijk tijdens het douchen nog steeds verantwoordelijk voor de kinderen. Daarom staan er bij de douches altijd een paar studenten die de kinderen in de gaten houden. Zelf houd ik ook rekening met deze gedragscodes. Ik raak de kinderen zo min mogelijk aan en als het wel nodig is vraag ik dit aan hen. Ook blijf ik vaak bij de douches staan, het is hier vaak erg druk en de kinderen zijn nog steeds erg enthousiast over de zwemles. Hierdoor is het vaak chaos onder de douches en moet er worden ingegrepen.

## Opdracht 2

### EXTERNE OPDRACHT ZWEMCURSUS

#### **Fase 1: Zwembadbezoek;**

Ga met z'n tweeën naar een zwembad (in eigen woon- en /of stage plaats, dus **niet** in Zwolle in het De Vrolijkheid of het On Campus-bad.

Meld je bij de bedrijfsleider/ chef zwemzaken. Vraag of je in het zwembad observaties mag doen i.v.m. je opleiding tot zweminstructeur aan de Calo te Zwolle. De begeleidende brief kan je verzoek ondersteunen.

Het bijgaande registratieformulier dient ingevuld te worden; vergeet de gevraagde handtekeningen niet!! Dit formulier dient tevens bij het verslag ingeleverd te worden!

Vraag of je zowel in het diepe als in het ondiepe twee lessen mag bijwonen. De voorkeur gaat uit naar het bijwonen van lessen van verschillende lesgevers.

Bij alle geobserveerde lessen gaat het om de volgende vragen:

- welke activiteiten worden er gedaan met de kinderen
- hoe ziet de lesindeling eruit
- hoe zijn de activiteiten geregeld/ georganiseerd
- wat is de rol van de lesgever in deze les
- welke aanwijzingen/ opdrachten/ leervoorstellen krijgen de kinderen mee bij de activiteiten
- hebben kinderen problemen met de activiteit; welk probleem was dat bijvoorbeeld; kon het kind met de leerhulp uit de voeten c.q. zag je dat er iets veranderde na de aanwijzing
- wordt er met hulpmiddelen/ materialen gewerkt, en in welke situatie(s) in het bijzonder

N.B. Deze vragen kunnen rechtstreeks vanuit het observeren worden beantwoord.

M.b.t. de algemene gang van zaken:

- Wat is de visie t.a.v. het zwem ABC?
- Hoe wordt in het bad tegen het gebruik van drijfmiddelen aangekeken?
- Met welke diploma's wordt gewerkt in het zwembad/ wat is de inhoud van de diploma's?
- Hoelang duurt het ongeveer voordat de kinderen hun eerste diploma halen?
- Is er programmatisch verschil tussen particuliere lessen en schoolzwemmen, leg uit?

N.B. Deze vragen kunnen buiten de lessen om aan het personeel gesteld worden. Bedenk dat het gaat om beeldvorming m.b.t. de wijze waarop dat bad zijn zwemmen vormgeeft; het gaat niet om een (waarde)oordeel!

#### **Fase 2: inventariseren en uitwerken van de verzamelde gegevens;** doe dit als volgt:

- Vermeld allereerst jullie namen + de groep waarin je zit
- Plaats en naam van het zwembad
- Ondiepe lessen:      aantal kinderen  
                            Badgedeelte/ waterdiepte  
                            Organisatie/ regelingen  
                            Activiteiten + lessamenstelling  
                            Gegeven leervoorstellen  
                            Een gesignaleerd bewegingsprobleem en de geboden leerhulp  
                            Het gebruik van hulp/ drijfmiddelen  
                            Wat je verder is opgevallen

## Verschillen en overeenkomsten tussen de lesgevers (rollen en taken)

- diepe lessen: dezelfde vragen als hiervoor.

### **Nadere uitwerking op de algemene punten:**

- visie zwem ABC (evt. veranderingen m.b.t. invoeren zwem ABC)
- standpunt t.a.v. drijfmiddelen, uitvoerig beschrijven
- volgorde diploma lijn (incl. voortraject)
- lengte van de zwemopleiding
- eventuele verschillen tussen particuliere lessen en schoolzwemmen.

Het geheel moet voor de buitenstaander een goed beeld opleveren m.b.t. werkwijze van dat zwembad, algemeen en in lessen.

**Fase 3: vergelijk het geheel aan verzamelde gegevens** met dat wat erover geschreven staat in de ondersteunende methodiek reader.

Wat valt je daarbij op aan overeenkomsten en verschillen? Bespreek er in elk geval drie wat uitbreider op verschillen.

Wat zou je aan het eind nog willen opmerken t.a.v. het zwem lesgeven zoals je dat in het zwembad en tot zover in de syllabus bent tegengekomen?

Tenslotte: tracht aan te geven hoeveel uur je aan deze opdracht hebt besteed en wat heb je ervan geleerd? Heeft de opdracht wezenlijk bijgedragen aan een betere beeldvorming m.b.t. zwemles geven, en op welke punten?

Heel veel succes met deze opdracht!

Hij draagt wezenlijk bij aan de voorbereiding op het tentamen aan het eind van dit tweede semester, en aan de voorbereiding op de zwemstage in het derde jaar.

N.B. Deze opdracht krijgt een plek in je examen portfolio

| Pagina-<br><b>Algemeen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Namen studenten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Twan Rens                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sven van der Feen                                                                                                                                                            |
| Namen en adres zwembad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | De steur                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Burgemeester Berghuisplein 2                                                                                                                                                 |
| Handtekening/stempel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
| 2 lessen diep/ 2 lessen ondiep                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
| <b>Fase 2 inventariseren</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
| Onderwerp                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Voldoende                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Onvoldoende                                                                                                                                                                  |
| Les 1 ondiep <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aantal kinderen</li> <li>• Waterdiepte</li> <li>• Organisatie/regelingen</li> <li>• Activiteiten</li> <li>• Leervoorstellen</li> <li>• Bewegingsproblemen en leerhulp</li> <li>• Gebruik drijfmiddelen</li> <li>• Verder opgevallen</li> <li>• Verschillen lesgevers</li> </ul> | In dit groepje zaten 8 kinderen tijdens deze les. De diepte van het bad was 0,65 meter aan de ene kant en aan de andere kant 3 meter 50. Tussen het diepe en ondiepe bad zat een kralenketting, zodat de kinderen niet het diepe in konden. Er werden allemaal verschillende oefeningen gedaan. Er werden bijvoorbeeld | Ik heb niks gekst gezien. Ik denk dat de groepsgrootte goed. Ook denk ik dat het goed was dat de ouders niet in het zicht kunnen zitten dus de kinderen niet kunnen afleiden |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ringen opgedoken. Maar het grootste deel van de les werd er geoefend op zwemslagen. Bijvoorbeeld de rug- en schoolslag. De docente was zelf de hele tijd aanwezig in het bad. Zij gaf aanwijzingen en hielp de kinderen bij het uitvoeren van de zwemslagen. Één meisje maakte gebruik van bandjes om haar armen. Na een tijdje werden deze afgedaan.                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
| <p>Les 2 ondiep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aantal kinderen</li> <li>• Waterdiepte</li> <li>• Organisatie/regelingen</li> <li>• Activiteiten</li> <li>• Leervoorstellen</li> <li>• Bewegingsproblemen en leerhulp</li> <li>• Gebruik drijfmiddelen</li> <li>• Verder opgevallen</li> <li>• Verschillen lesgevers</li> </ul> | In dit groepje zaten 8 kinderen. Het bad stond ook bij deze groep op 0,65m. deze groep was iets verder dan de vorige ondiepe groep. Er werd in deze groep vooral gefocust op het goed uitvoeren van de zwemslagen. Er werd in deze groep geen gebruik gemaakt van drijfmiddelen. Net als bij de vorige groep was de docente ook bij deze groep de hele tijd in het water. Na een tijdje moesten de kinderen een stukje in het wat diepere water zwemmen. Aan het eind van de les mochten ze allemaal één keer van de duikplan en hierna mochten ze spelen. De diepe en ondiepe groep speelde samen in één bad            | De docente heeft gezegd dat de ze goed moet blijven opletten dat de kinderen niet het diepe ingaan. Ze zat niet altijd aan de kant van het diepe dus dit kan anders de volgende keer     |
| <p>Les 1 diep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aantal kinderen</li> <li>• Waterdiepte</li> <li>• Organisatie/regelingen</li> <li>• Activiteiten</li> <li>• Leervoorstellen</li> <li>• Bewegingsproblemen en leerhulp</li> <li>• Gebruik drijfmiddelen</li> <li>• Verder opgevallen</li> <li>• Verschillen lesgevers</li> </ul>   | In dit groepje zaten 9 kinderen. Dit bad was 2,90 meter diep. De kinderen begonnen de les met het zwemmen met kleren aan. Ze moesten onder een obstakel doorzwemmen en vervolgens het water uitklimmen. Na een tijdje mochten de kleren uit en werd er geoefend op zwemslagen. Er werd gebruikt gemaakt van een half zwembad. Daarnaast werd er in deze groep geen gebruik gemaakt van drijfmiddelen. Dit komt doordat deze groep dit ook niet meer nodig had. Tot slot werd het potloodje nog geoefend en daarna deed de docent nog één slag voor. De docent die bij dit groepje stond, stond voornamelijk aan de kant. | Bij deze les was het bad niet opgedeeld in tweeën dus kon de lesgever soms het overzicht minder goed houden. Als er een ketting tussen wordt gelegd kan dit beter gedaan worden denk ik. |
| <p>Les 2 diep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aantal kinderen</li> <li>• Waterdiepte</li> <li>• Organisatie/regelingen</li> <li>• Activiteiten</li> <li>• Leervoorstellen</li> </ul>                                                                                                                                            | Dit groepje bestond uit 8 kinderen. En het bad stond net als bij de vorige les op 2,90 meter. Ook dit groepje begon met het kleren aan zwemmen. Na dit geoefend te hebben moesten de kinderen wat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tijdens deze les heb ik niks slechts gezien op het puntje van de vorige les na.                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegingsproblemen en leerhulp</li> <li>• Gebruik drijfmiddelen</li> <li>• Verder opgevalen</li> <li>• Verschillen lesgevers</li> </ul> | <p>baantjes trekken. De slagen die werden geoefend waren de rugcrawl, schoolslag en rugslag. Er werd bij dit groepje geen gebruik gemaakt van drijfmiddelen. Het verschil wat ons is opgevalen is dat de docente in het ondiepe altijd in het bad is en de docent in het diepe maar één keer voor een korte periode.</p>                                                                                                                                                                                                       |  |
| Visie zwembad op zwem ABC                                                                                                                                                        | <p>Als Optisport streven wij naar de leukste en beste zwemles. Onze standaarden zijn hoog als het gaat om de eisen waar kinderen aan moeten voldoen alvorens zij een diploma krijgen. Op die manier leggen wij basis voor een leven lang zwemveilig plezier in het water</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Standpunt drijfmiddelen                                                                                                                                                          | <p>In het ondiepe wordt wel gebruik gemaakt van een drijfmiddel. Dit kunnen drijfmiddelen zijn zoals een plankje, kurkje of speciale zwembandjes. Maar als dit het kind niet helpt wordt dit ook niet gebruikt want straks moet het zonder</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Volgorde diploma (leerlijn)                                                                                                                                                      | <p>Er zijn 9 niveaus. De eerste 7 zijn de niveaus naar diploma A. De laatste twee zijn voor diploma C en C</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Duur van zwemopleiding                                                                                                                                                           | <p>Hangt af van het kind. De turbo route duurt 7 maanden en de reguliere lessen duren wat langer. Er worden leskaarten van 4 weken verkocht dus als het kind nog niet klaar is voor het afzwemmen kan er verlengd worden. De duur van de zwemopleiding is ook afhankelijk van hoe vaak een kind per zwemt.</p>                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Verschil particulier en schoolzwemmen                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>Fase 3 Vergelijk</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Overeenkomst en verschillen                                                                                                                                                      | <p>De overeenkomsten die ik zie tussen het vangnet en de steur is de manier waarop ze gebruik maken van drijfmiddelen. Beide zwembaden vinden het beter als er geen gebruik gemaakt wordt van drijfmiddelen. Dit wordt alleen gedaan als het echt nodig is en het beter is voor de ontwikkeling van het kind. De verschillen die ik zie tussen de twee zwembaden is dat bij het vangnet de lessen veel chaotischer zijn. Ook luisteren de kinderen beter bij de steur. In het ondiepe zie je bij het vangnet dat er vooral</p> |  |

|                                     |                                                                                                       |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                     | veel op een spelende manier geleerd wordt. Bij de steur worden er al redelijk snel slagen aangeleerd. |  |
| Zwembad versus syllabus opmerkingen |                                                                                                       |  |
| <b>Inlevertermijn</b>               |                                                                                                       |  |
| <b>Eindoordeel opdracht</b>         |                                                                                                       |  |

Pagina-einde

**Zwolle, najaar 2020**

### **Begeleidende brief voor cursisten van de opleiding tot zweminstructeur @Calo.**

Onderwerp: zwembadbezoek in het kader van de methodieklessen zwemmen voor studenten van de opleiding zweminstructeur (Calo) van de Hogeschool Windesheim te Zwolle.

Gericht aan directies van zwembaden en zwembadpersoneel.

Geachte collega's,

In het kader van methodieklessen zwemmen op de Calo vraag ik uw medewerking voor het volgende:

- het bieden van mogelijkheden om zowel in het diepe als het ondiepe, twee lessen bij te wonen.
- het bieden van mogelijkheden om na afloop enkele vragen te stellen.

Een korte toelichting is op z'n plaats.

De studenten hebben tot nu toe theorielessen gevolgd en zijn gestart met hun stage.

Om ze goed te kunnen voorbereiden op hun zwemstage, lijkt het ons een

Goede zaak hen eerst te confronteren met de werksituatie van een ander zwembad en aan de

Hand van een aantal vragen te inventariseren WAT er nu eigenlijk in de zwembaden gebeurt.

- welke activiteiten zijn aan de orde
  - hoe ziet een lesindeling eruit
  - hoe is alles georganiseerd
  - welke aanwijzingen worden er bijvoorbeeld gegeven en hoe
  - op welke wijze worden kinderen geholpen
- wordt er met hulpmiddelen/ materialen gewerkt

De studenten kunnen deze vragen rechtstreeks vanuit de observatie beantwoorden.

Enkele andere vragen, die niet rechtstreeks uit het kijken naar lessen kunnen worden beantwoord, zijn:

- hoe wordt in het bad tegen het gebruik van drijfmiddelen aangekeken
- met welke diploma's wordt gewerkt
- hoelang duurt de zwemopleiding

- wordt bij de lessen onderscheid gemaakt tussen particuliere lessen en schoolzwemmen (programmatisch).

Deze vragen kunnen in een kort nagesprek beantwoord worden.

Wij willen benadrukken dat het hier niet gaat om het uitspreken van een oordeel over de werkwijze van een bad, maar louter en alleen om eens te inventariseren wat er nu in de realiteit van elke dag in de concrete werksituatie gebeurt. De geïnventariseerde gegevens zijn slechts voor intern gebruik binnen de cursus en zullen niet naar buiten gepubliceerd of gebruikt worden.

Mogen we op uw medewerking rekenen?

Met vriendelijke groet,

Patty van 't Hooft,  
Mandy van Rooden,  
Renske Huiskamp,  
Martijn Grolleman

Zwemdocenten binnen de opleiding tot zweminstructeur aan de Calo

# Registratieformulier Zwembadbezoek

## Registratieformulier Zwembadbezoek

**Naam studenten:** 1 Twan Rens  
2 Sven van der Feen

**Cursusjaar:** 2022-2023

**Naam zwembad:** Zwembad de Steur  
**Stempel instelling:**  
**Adres:** Burgemeester Berghuisplein 2  
**Plaats:** Kampen  
**Tel.:** 038 - 331 6884



**Datum bezoek:** 19-09-2022  
**Tijd: van 15:30 tot** 17:30

**Naam bedrijfsleider/chef zwembaden:**  
**Handtekening:**

J. Plede

**Namen lesgever ondiep bad les 1:** Agnes  
**Namen lesgever ondiep bad les 2:** Agnes

**Handtekening:**

A. de Graaf

**Handtekening:**

A. de Graaf

**Namen lesgever diep bad les 1:** Remko  
**Namen lesgever diep bad les 2:** "

**Handtekening:**

Remko

**Handtekening:**

"

## Opdracht 3

### 3.1

Ik heb deze opdracht uitgevoerd bij het groepje zeepaardje. Dit is de groep van Sophie en Renzi. De groep heeft als niveau een mix tussen 1 en 2. De kinderen die ik voor deze opdracht heb geobserveerd zijn Leon, David en Lari. Bij basiselement ter water gaan merk ik dat Leon en David erg enthousiast zijn om het water in te springen. Bij Lari merk ik dat hij wat voorzigtiger het water in gaat. Lari is ook een wat rustigere jongen dan de andere twee. Het tweede basiselement is onder water gaan. Bij alle drie zie ik dat erg geen problemen zijn met het onder water gaan wel zie ik dat David dit wat minder lang kan dan de andere twee. Het derde basiselement is survival. We hebben nog niet met kleren aan geoefend dus ik kan niet zeggen hoe dit gaat. Wel zie ik dat ze alle drie geen moeite hebben met het op de kant en op matten klimmen. Vervolgens hebben we het vierde basiselement, dit is het element drijven. We zijn met deze groep vooral bezig met het statisch drijven. Ik zie dat Lari dit van de gehele groep als beste onder de knie heeft. Hij kan zonder hulp van lesgevers voor een lange tijd op zijn rug drijven. Leon kan dit voor een wat kortere periode en David heeft nog veel ondersteuning nodig. Het vijfde element is draaien. Ik heb tijdens de lessen gezien dat Leon en David veel koprollen en trucjes onder water doen. Dus hun hebben dit element al goed onder de knie. Lari heeft dit onderdeel ook onder de knie, maar hij laat het wat minder zien omdat hij niet zo'n enorme stuiterbal is als Leon en David. Het een na laatste basiselement is de ademhaling. Tijdens de lessen heb ik gezien dat de kinderen allemaal kunnen uitblazen onder water. Ook vonden de kinderen het erg leuk als ik telde terwijl hun op hun buik aan het drijven waren. Het laatste element is watertrappen. Dit is moeilijk om te beoordelen de kinderen kunnen namelijk allemaal nog staan in het bad waar ze les krijgen. Dus ik denk dat ze op dit gebied nog niet ver zijn.

### 3.2

Op het gebied van coördinatie zijn de kinderen niet heel ver. De kinderen vinden het lastig om meerdere dingen tegelijk te doen. Voor David en Leon is het heel lastig om bijvoorbeeld te drijven op de rug en te flipperen tegelijkertijd. Ik zie dat Lari hier al wel een stuk verder in is. Hij kan namelijk al goed drijven en het flipperen gaat hem hierdoor ook beter af. Daarnaast zie ik dat David tijdens het drijven op de buik heel wild gaat doen. Dit zie ik weer minder bij Lari en Leon. Ik probeer tijdens de lessen rekening met de coördinatie door veel opdrachten tegelijkertijd te doen.

Op het gebied van snelheid merk ik dat Lari het snelst is bij bijvoorbeeld het trappelen op de rug. Dit komt omdat hij geen moeite heeft met drijven. Ook merk ik tijdens de lessen dat Lari de stof sneller oppakt dan de andere twee jongens. Ik probeer tijdens de lessen niet super veel rekening te houden met de snelheid. Ik denk dat het belangrijker is dat ze eerst de techniek goed onder de knie hebben en daarna komt de snelheid vanzelf.

Op het gebied van kracht zie ik dat de drie jongens ongeveer even sterk zijn. Ik denk alleen dat ze het moeten leren gebruiken in hun voordeel. Op het moment zie ik dat Lari iets meer gebruik maakt van de kracht in zijn benen hij kan zich hierdoor beter voortbewegen dan Leon en David. Tijdens mijn lessen besteed ik niet heel veel aandacht aan kracht. Het enige wat ik doe is dat de kinderen zelf de kant op moeten klimmen. Soms krijgen ze zelfs de opdracht om de hoge kant op te klimmen.

Op het gebied van lenigheid zie ik weinig verschillen. Wat mij betreft zijn ze hierin allemaal gelijk. Ze zijn alle drie erg lenig. Ik kan zien dat ze erg lenig zijn door de verschillende bewegingen die ze doen onder en boven het water. Als ik hier rekening in mijn les mee zou moeten houden dan zou ik dit doen door ze veel te laten bewegen.

Op het gebied van uithoudingsvermogen merk ik dat Lari erg goed is. Hij kan het makkelijkste van de drie jongens een slag volhouden. Daarnaast zie ik dat David helemaal buitenadem is nadat hij een tijdje onder water is geweest. Hij moet dan een paar tellen bijkomen en kan dan pas weer door.

Op het gebied van motorische kenmerken is dit een heterogene groep. Ik zie een duidelijk verschil tussen Lari en de twee andere jongens. Lari heeft een wat hoger niveau dan David en Leon op het moment.

### 3.3

Op het gebied van concreet of abstract denken merk ik dat Leon en David het erg fijn vinden als ik een voorbeeldje geef. In tegenstelling tot Lari, hij weet gelijk wat hij moet doen als ik een opdracht geef. Een voorbeeld hiervan is dat ik bij het drijven moet aangeven dat we een zeester gaan doen terwijl Lari het al snapt als ik zeg dat we gaan drijven. Een ander voorbeeld is dat als Leon en David het niet snappen Lari al bezig is. Dan kan ik altijd zeggen kijk maar naar wat Lari doet. Ik hou hier zelf rekening mee tijdens de les door het eerst te zeggen en dan nog een voorbeeldje te doen.

De beginsituatie van de kinderen op het gebied van taalgebruik is niet heel bijzonder. Als er iets uitgelegd wordt snapt ieder kind wat je zegt. Als een kind het niet snapt wordt er een voorbeeldje gegeven. Tijdens de lessen heb ik hier nog geen rekening mee moeten houden. Ik merk dat ik tijdens de lessen alles zo rustig en duidelijk mogelijk uitleg voor de kinderen.

Op het gebied van kennis over het lichaam zijn de kinderen op een normaal niveau voor hun leeftijd. De kinderen weten allemaal wat op de buik en rug drijven is. Daarnaast probeer ik tijdens mijn uitleg bijvoorbeeld bij het drijven te zeggen dat ze moeten doen alsof ze een hele dikke buik hebben. Dit is dus mijn manier om met dit aspect rekening te houden. Ook zou ik nog kunnen zeggen dat bijvoorbeeld de neus in het water moet bij het drijven.

Op het gebied van aandacht en concentratie merk ik dat Leon en David snel zijn afgeleid. Als er geen lesgever oplet zijn ze aan het klieren of heel iets anders aan het doen. Ook heb ik tijdens het lesgeven gemerkt dat Leon vaak aan mij komt hangen. Ik vind het lastig als dit gebeurt omdat ik ook de andere kinderen wil helpen, maar zij veel meer aandacht vragen. Ik zou hier rekening mee kunnen houden door zo veel mogelijk dingen die kunnen afleiden we te halen uit hun buurt. Ook kan ik de twee personen uit elkaar zetten die elkaar afleiden.

Op het gebied van cognitieve kenmerken is de groep heterogeen. Leon en David zijn wat meer de dromers en Lari is wat scherper. Ook vragen Leon en David veel meer aandacht dan Lari. Lari is namelijk altijd zijn oefening aan het doen terwijl Leon en David na een keer de oefening te hebben gedaan zijn afgeleid.

### 3.4

Op het gebied van band met de lesgever merk ik dat deze bij alle drie de kinderen erg goed is. David en Leon vinden het bijvoorbeeld erg fijn als ik wat meer aandacht aan ze besteed en hun help, terwijl Lari het prima vindt om bezig te gaan en ik af en toe kom langslopen om te kijken hoe het gaat. Ik merk soms wel dat Leon en David het soms iets te gezellig vinden als ik kom helpen. Ze willen dan al gaan spelen terwijl we net begonnen zijn. Ik houd rekening met de band tussen kind en lesgever door grapjes met ze te maken maar als het nodig is ook even streng te zijn.

Op het gebied van zelfvertrouwen merk ik dat David wel voorop staat. Hij vindt het erg leuk om dingen voor te doen en zich een beetje uit te sloven. Hier tegenover heb je Lari hij vindt het prima om wat meer op de achtergrond te zijn. Maar ik merk dat hij van zichzelf weet wat hij wel en niet kan. Ik probeer tijdens de lessen rekening te houden met het zelfvertrouwen van de kinderen door niet de nadruk te leggen op wat de kinderen nog niet kunnen maar juist op wat ze al wel kunnen

Op het gebied van motivatie heb ik bijna niks te klagen over de kinderen. De kinderen komen altijd heel enthousiast naar de les en hebben er erg veel zin in. Wat ik wel merk is dat David het drijven niet zo leuk vindt en hier dus ook minder voor gemotiveerd is. Ik probeer tijdens mijn lessen kinderen te motiveren door ze er veel bij te betrekken en ze extra aandacht te geven.

Op het gebied van plezier en enthousiasme heb ik geen klachten. Ik verbaas me elke les weer hoe enthousiast de kinderen zijn om te komen zwemmen. Ik vind het erg leuk om te zien dat de kinderen zo snel mogelijk het water inspringen en beginnen te zwemmen. Ik probeer rekening houden met het plezier van de kinderen door niet al te lange en saaie oefeningen te doen. Door veel af te wisselen van activiteiten probeer ik de kinderen zo enthousiast mogelijk te maken en houden.

Wat betreft sociaal emotionele kenmerken is de groep homogeen. Tijdens het observeren heb ik gemerkt dat de kinderen erg veel op elkaar lijken op dit gebied. De kinderen zijn altijd enthousiast en ik heb met alle drie een goede band. Daarnaast zijn ze ook elke les erg gemotiveerd.

## Opdracht 4

Aan het begin van de stage had ik heel weinig ervaring met les/ training geven. Ook heb ik ook al een lange tijd niet serieus meer gezwommen en wist ik niks over de techniek. Op het moment dat de stage was begonnen was ik al goed in het contact met de kinderen. Maar waar ik minder goed in was, is het lesgeven en uitleggen van oefeningen. Elke keer als ik les moest geven had ik van tevoren een plan gemaakt met wat ik wilde doen en hoelang dit ging duren. Maar tijdens het lesgeven veranderde er weer van alles. Dit kwam door allerlei verschillende oorzaken. Soms zag ik dat de kinderen ergens nog niet heel goed in waren en dat we dit onderdeel wel wat langer konden doen. Ook moest er wel eens een onderdeel minder gedaan worden vanwege de tijdsnood. Dit komt vooral omdat de uitleg en het helpen van de kinderen langer duurde dan ik in mijn hoofd had. Waar ik ook veel van heb geleerd tijdens deze SKO is de praktijklessen in het bad. Tijdens deze lessen zag ik hoe andere studenten oefeningen bedachten voor een bepaald onderwerp zoals te water gaan. Deze oefeningen kon ik vervolgens weer in mijn eigen les naar voren laten komen. Ook vond ik het erg fijn dat je tijdens deze lessen ook veel tips kreeg over hoe je een vorm kon aanpassen om het bijvoorbeeld makkelijker of moeilijker te maken voor een kind. Dit komt er dus op neer dat ik veel dingen heb geleerd tijdens de SKO en deze dingen ook gelijk in de praktijk heb kunnen toepassen. Door deze SKO zijn er zeker dingen veranderd in mijn manier van lesgeven. Ik heb bijvoorbeeld geleerd om bij een oefening een plaatje toe te voegen, zodat de kinderen weten wat de bedoeling is. Hierdoor kunnen de kinderen snel aan de slag. Dit doe ik nu ook als ik les moet geven aan mijn eigen klas of een andere klas. Kortom ik veel dingen geleerd. Ik heb geleerd hoe je een activiteit voor kinderen lastiger of makkelijker kan maken. Ook heb ik geleerd om beter voor de groep te staan en een oefening te kunnen uitleggen. Daarnaast ben ik een betere lesgever geworden door SKO zwemmen, omdat ik nu bijvoorbeeld veel meer voorbeelden gebruik tijdens het uitleggen. Dit deed ik voordat ik de stage begon niet. Dit neem ik ook zeker mee in het vervolg van mijn opleiding.

## Lesgeef opdrachten

### Opdracht 1 lesgeven observatie

| (Deel 1) Datum<br><b>Vrijdag</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Les 1</b> | Zeepaardje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Klas<br>Renzie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sophie en<br>niveau 1 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Activiteiten</b><br><br>1) <b><u>Zwemmen – Warming up (drijftikkertje)</u></b><br>2) ringen opduiken<br>3) drijven<br>4) trappelen<br>5) duiken<br>6) <b><u>Eindspel (vrij spelen)</u></b><br><br><b>LEERDOELEN.</b> Ik probeer op de volgende dingen te letten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedereen doet goed mee</li> <li>- Kinderen voeren de oefening goed uit</li> </ul> |              | <b>ARRANGEMENT</b><br>#Groepsomvang: 8 leerlingen<br>#Opstelling:<br><br><b><u>Materiaallijst</u></b><br>Plankjes<br>Ringen en pionnen<br><br><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br>1 we spelen tikkertje en als je drijft mag je niet getikt worden<br>2 we duiken ringen op van de bodem<br>3 iedereen gaat drijven op buik en daarna rug<br>4 we gaan op de kant zitten en trappelen<br>5 we leggen een plankje op de kant en duiken het water in.<br>6 vrij spelen<br><b><u>Leerhulp</u></b><br><br>Ik kijk of de kinderen het goed doen en help ze waar nodig | <b>Tijdverdeling</b><br>1 5 min<br>2 10 min<br>3 10 min<br>4 5 min<br>5 10 min<br>6 5 min<br><b>Overige regels:</b><br>-<br><br><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b><br><br><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b><br><br>De kinderen raakten snel afgeleid tijdens het drijven als er geen aandacht aan ze werd besteed. |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Deel 1) Datum<br><b>Vrijdag</b> <b>Les 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Krokodil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Klas    Yoel en Milou<br>niveau 1                                                                                                                                                                                        |
| <b>Activiteiten</b><br><br>1) <b><u>Zwemmen – Warming up (dierenspel)</u></b><br>2) drijven<br>3) trappelen met plankje<br>4) ringen opduiken<br>5) duiken van kant<br>6) <b><u>Eindspel (vrij spelen)</u></b><br><br><b>LEERDOELEN.</b> Ik probeer op de volgende dingen te letten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij het duiken probeer ik erop te letten dat iedereen de opdracht goed uitvoert</li> </ul> | <b>ARRANGEMENT</b><br>#Groepsomvang: 9 leerlingen<br>#Opstelling:<br><br><b><u>Materiaallijst</u></b><br>Plankjes<br>Ringen en pionnen<br><br><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br>1 er worden verschillende dieren genoemd en die moeten de kinderen nadoen<br>2 iedereen drijft op zijn rug en daarna op de buik.<br>3 iedereen doet een plankje onder zijn hoofd en gaat trappelen<br>4 we gaan op de kant zitten en trappelen<br>5 we leggen een plankje op de kant en duiken het water in.<br>6 vrij spelen<br><b><u>Leerhulp</u></b><br><br>Ik kijk of de kinderen het goed doen en help ze waar nodig | <b>Tijdverdeling</b><br>1 5 min<br>2 10 min<br>3 15 min<br>4 5 min<br>5 15 min<br>6 5 min<br><b>Overige regels:</b><br>-<br><br><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b><br><br><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Deel 1) Datum<br><b>Vrijdag</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Les 3</b> | Zeepaardje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Klas Sophie en Renzie<br>niveau 1                                                        |
| <b>Activiteiten</b><br><br>1) <b><u>Zwemmen – Warming up (tikkertje)</u></b><br>2) drijven<br>3) het water inglijden<br>4) estafette<br>5) trappelen<br>6) <b><u>Eindspel (vrij spelen)</u></b><br><br><b>LEERDOELEN.</b> Ik probeer op de volgende dingen te letten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ik probeer elk kind bij de les te houden</li> </ul> |              | <b>ARRANGEMENT</b><br>#Groepsomvang: 7 leerlingen<br>#Opstelling:<br><br><b><u>Materiaallijst</u></b><br>Mat<br>Poortjes<br>Slurf<br>Ringen en pionnen<br><br><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br>1 we spelen tikkertje en rennen door het water<br>2 iedereen drijft op zijn rug en daarna op de buik.<br>3 we leggen een mat op de kant en de kinderen glijden en op de manier die zij willen in<br>4 er is een parcours uitgezet en de kinderen leggen deze af.<br>5 we leggen een plankje op de kant en duiken het water in.<br>6 vrij spelen<br><b><u>Leerhulp</u></b><br><br>Ik kijk of de kinderen het goed doen en help ze waar nodig |                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              | <b>Tijdverdeling</b><br>1 5 min<br>2 10 min<br>3 15 min<br>4 15min<br>5 5min<br>6 5 min<br><b>Overige regels:</b><br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b><br><br><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b> |

## Opdracht 2 Observatie en niveauiduiding maken

| Niveau 1- Watervrij periode |                                                                                        |               |                  |               |                |               |                |               |                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| Gemiddelde aantal periodes: |                                                                                        |               |                  |               |                |               |                |               |                    |
| Likert scale                | Introductie                                                                            | Soms          | Even wel/niet    |               |                | Vaak          |                | Altijd        |                    |
|                             | -                                                                                      | -             | +/-/+            |               |                | +             |                | ++            |                    |
|                             | <i>Bodem diepte 0,68m</i>                                                              | Leerling Leon | Leerling Ishairo | Leerling Abdo | Leerling David | Leerling Lari | Leerling Rashi | Leerling Alaa | Leerling D'Jearney |
| 1                           | Loopt door het water                                                                   | ++            | ++               | +             | ++             | ++            | ++             | +/-/+         | +                  |
| 2                           | Rent door het water                                                                    | +             | ++               | +/-           | ++             | +             | ++             | +/-           | +                  |
| 3                           | Springt door het water                                                                 | +             | +                | +             | ++             | +/-           | ++             | +/-           | +                  |
| 4                           | Loopt op handen en voeten door het water                                               | -             | -                | +             | +              | -             | -/+            | +             | +/-                |
| 5                           | Kruipt door het water en spuugt water uit mond                                         | -             | +                | +             | +              | -             | -              | ++            | -                  |
| 6                           | Kruipt door het water en blaast uit met mond                                           | +/-           | +/-              | -             | +              | -             | -              | +/-           | --                 |
| 7                           | Sluip door het water met het water net tot onder de ogen en blaast bubbels met de neus | +             | -                | --            | +              | +             | -              | -             | +/-                |
| 8                           | Beweegt voort in het water met hoofd in het water tot haargrens                        | ++            | ++               | -             | ++             | +             | +              | -             | +                  |
| 9                           | Beweegt onderwater met ogen open                                                       | +             | --               | +             | +              | +/-           | +/-            | +/-           | +/-                |
| 10                          | Kan spetters verdragen en knippert met ogen om het water uit de ogen te krijgen        | +             | ++               | +             | ++             | +/-           | +              | ++            | ++                 |
|                             | <i>Bodem diepte 0,92-1,30m</i>                                                         |               |                  |               |                |               |                |               |                    |

|    |                                       |     |    |    |    |    |     |     |   |
|----|---------------------------------------|-----|----|----|----|----|-----|-----|---|
| 11 | Springt van de lage kant in het water | ++  | ++ | ++ | ++ | ++ | +   | ++  | + |
| 12 | Springt van de hoge kant in het water | -   | -  | +  | ++ | +  | +/- | +/- | + |
| 13 | Vanuit ruglig naar staan              | +/- | +  | -  | +  | +  | +/- | +   | + |
| 14 | Vanuit buiklig naarstaan              | +/- | +  | -  | +  | +  | +/- | +/- | + |

## Opdracht 3 lesgeven voorbereiden

| (Deel 1) Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | vrijdag | Les 1 | Act →                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Klas zeepaardje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Activiteiten</b><br><br>1). Het dierenspel<br>2) leren te water gaan(duiken)<br>3) parcours<br>4) drijven<br>5) spelen<br><br><b>LEERDOELEN.</b> De kinderen verschillende manieren van in het water te gaan te leren en het zorgen dat de ogen onder water openblijven voor de oriëntatie onder water. |         |       | <b>ARRANGEMENT</b><br>#Groepsomvang: 5/8 kinderen<br><br>#Opstelling:<br><br><b><u>Materiaallijst</u></b><br>Mat emmer<br>Poortjes<br>Ringen<br><br><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br>1) we staan in het water en lopen door het water heen als dierensoorten.<br>2) er ligt een mat op de kant waar de kinderen vanaf glijden met hun hoofd vooruit.<br>3) er staan allemaal dingen onder water zoals poortjes en ringen. Dit parcours moeten de kinderen afleggen.<br>4) we gaan allemaal drijven op onze buik en rug<br>5) doen waar je zin in hebt<br><b><u>Leerhulp</u></b><br>1) De kinderen zelf dieren laten opnoemen.<br>2) Als de kinderen niet op hun buik durven mogen ze op een ander manier.<br>3) Variëren in diepte zodat de kinderen die nog niet onder water kunnen/durven mee kunnen doen | <b>Tijdverdeling</b><br><br>1) 5 min<br>2) 10 min<br>3) 15min<br>4) 10 min<br>5) 5 min<br><br><b>Overige regels:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik praat zijn jullie allemaal stil.</li> <li>- Je mag pas het water in als ik het zeg.</li> <li>- Je gaat niet aan elkaar hangen dit kan tijdens spelen</li> </ul><br><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b> |

## Opdracht 4 lesgeven uitvoer

Calo bad campus 2

Mandy van der Weijden

Voorafgaand aan het lesgeven heb ik al een paar keer meegekeken met de groep zeepaardje. Dit is de groep die Sophie en Renzi lesgeven. Tijdens de lessen hiervoor heb ik ook al veel bij hen in het water gestaan en meegeholpen. Maar deze week mocht ik zelf een deel lesgeven. Ik ken de groep al redelijk en zij kende mij ook al goed. Hierdoor kon ik snel beginnen met mijn deel van het lesgeven. De groep die ik heb lesgegeven had het niveau 1/2. In mijn les lagen de accenten op het te water gaan via duiken en het onderwater oriënteren. In mijn eerste oefening heb ik een mat op de kant gelegd en daar water overheen gegooid. De kinderen konden hiervan afglijden. Het was de bedoeling dat de kinderen met hun hoofd naar voren het water ingingen, maar als dit te spannend was mochten ze ook op een andere manier. Hierna mochten ze een parcours afleggen met allemaal poortjes en ringen onder water. Tijdens het lesgeven merkte ik dat de kinderen erg enthousiast waren over dit onderdeel. Ik vond het het moeilijkste om de kinderen allemaal erbij te houden, ze waren namelijk erg druk en snel afgeleid. Het leukste om te doen vond ik het uitleggen van de activiteit. Tijdens de uitleg konden de kinderen maar moeilijk hun geduld bewaren, omdat ze zo graag wilden beginnen.

Ik moet nog veel leren op het gebied van lesgeven ik heb dit namelijk nog niet vaak gedaan. Ik merkte dat ik het begeleiden van de kinderen goed onder de knie had als ze even afdwaalden zag ik dit en hielp ik ze bij de oefening. Wat ik wel lastiger vind om te doen is om de vakdeskundigheid toe te passen. Dit is natuurlijk de eerste keer dat ik zwemles geef en ik merk dat ik wat leuke activiteiten heb verzonnen, maar echt op techniek letten dat kan ik niet. Wat ik wel weer goed vond gaan is de inzet van materialen. Dit maakt de kinderen vaak erg enthousiast. Tijdens mijn les heb ik veel materialen gebruikt. De hoofdlesgever hielpen mij ook erg goed tijdens mijn les dit zorgde ervoor dat mijn les soepel verliep. Kortom ik ben erg tevreden over mijn eerste keer lesgeven.

## Opdracht 5 lesgeven voorbereiden

| (Deel 1) Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | vrijdag | Les 1 | Act →                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Klas krokodil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Activiteiten</b><br><br>1). Drijftikkertje<br>2) ballenspel<br>3) estafette<br>4) drijven<br>5) trappelen met plank<br>6) spelen<br><br><b>LEERDOELEN.</b> De focus deze les ligt op het verbeteren van het drijven. Na het drijven wil ik graag gaan trappelen met een plankje achter het hoofd. |         |       | <b>ARRANGEMENT</b><br>#Groepsomvang: 5/8 kinderen<br><br>#Opstelling:<br><br><u><b>Materiaallijst</b></u><br>Poortjes slurf<br>Plankjes<br>Ballen<br><br><u><b>Uitleg van de activiteiten:</b></u><br>1)we spelen tikkertje en als je drijft mag de tikker je niet tikken.<br>2) er liggen allemaal ballen en ringen in het water. Deze moeten terug naar de kant.<br>3)de groep is verdeeld in twee teams en iedereen moet een parcours afleggen.<br>4) we gaan allemaal drijven op onze buik en rug<br>5) je krijgt een plankje achter je hoofd en gaat drijven op je rug. Daarna moet je gaan trappelen<br>6) iedereen mag gaan spelen<br><br><u><b>Leerhulp</b></u><br>3 als het parcours te moeilijk is minder diepe poortjes<br><br>4 de kinderen ondersteunen als het drijven niet lukt<br>5 zorgen dat het trappelen goed wordt uitgevoerd | <b>Tijdverdeling</b><br><br>1) 5 min<br>2) 5 min<br>3) 10min<br>4) 10 min<br>5) 10 min<br>6) 5 min<br><br><b>Overige regels:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik praat zijn jullie allemaal stil.</li> <li>- Je mag pas het water in als ik het zeg.</li> <li>- Je gaat niet aan elkaar hangen dit kan tijdens spelen</li> </ul><br><u><b>Persoonlijk leerdoel:</b></u><br><br><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b> |

## Opdracht 6 lesgeven uitvoer

Calo bad Campus 2

Mandy van der Weijden

Dit is alweer de tweede keer dat ik moet lesgeven. Ik ben bij alle lessen alleen maar ingedeeld bij groepen 1 en 2, daarom heb ik hier nog een evaluatie voor de groep 1 en 2. Ik heb deze les gegeven aan de groep krokodil. De hoofdlesgever in deze groep zijn Yoël en Milou. Ik heb inmiddels alweer veel geassisteerd bij het lesgeven aan kinderen. Ik heb de afgelopen weken gemerkt dat ik beter ben geworden in het lesgeven en het ondersteunen van de kinderen. Deze week heb ik met de lesgevers afgesproken dat ik mijn gedeelte focus op het drijven. Eerst hebben we een paar minuten gedreven op de rug en vervolgens een paar minuten op de buik. Ik heb dit onderdeel uitgelegd door te zeggen dat de kinderen een zeester moesten doen. Dit snapten de kinderen gelijk en hierdoor konden we gelijk aan de slag. Tijdens de oefening heb ik samen met de hoofdlesgevers door het bad gelopen en de kinderen die hulp nodig hadden geholpen. Toen dit onderdeel voorbij was, heb ik de kinderen op zijkant neergezet. Vervolgens heb ik uitgelegd dat we nu een plankje achter ons hoofd doen tijdens het drijven op de rug en daarna gaan we trappen met onze benen. De kinderen snapten dit en voerden dit goed uit. Ik merkte wel dat het een beetje chaos was, omdat de kinderen niet konden zien waar ze heen zwommen. In vergelijking met de vorige keer lesgeven, merkte ik dat ik deze keer veel beter voor de groep stond en de onderdelen veel beter uitlegde. Ik heb deze les wel wat minder gebruik gemaakt van materialen. Maar ik denk dat bij het drijven het het beste is om zonder materialen te doen. Het moeilijkste tijdens deze les was het erbij houden van een jongen. Deze jongen was erg druk en snel afgeleid. Elke keer als ik even bezig was met iemand anders was hij weer wat anders aan het doen. Ik vond dit erg vervelend, omdat ik ook graag de andere kinderen wilde helpen. Aan het eind van de les heb ik aan de groep gevraagd wat ze van mijn oefeningen vonden. De groep was tevreden over de oefeningen. Ze vonden het drijven niet superleuk om te doen, maar ik vertelde ze dat dit een belangrijk onderdeel is om te leren zwemmen. Tijdens mijn les hielpen de twee hoofdlesgevers mij door de kinderen erbij te houden en te ondersteunen bij de oefeningen. Al met al ben ik erg tevreden over deze les en ik denk dat de kinderen zeker wat hebben geleerd.

| (Deel 1) Datum <b>vrijdag</b> <b>Les 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Act →                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Klas      zeepaardje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Activiteiten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tikkertje</li> <li>2) drijven</li> <li>3) pionnen ringen spel</li> <li>4) door het gat</li> <li>5) trappen</li> <li>6) spelen</li> </ol> <p><b>LEERDOELEN.</b> Deze les ligt de focus op het onderwater gaan en onderwater blijven. Dit doe ik doormiddel van het gat en verschillende spelletjes waarbij je met je hoofd onder het water moet.</p> | <p><b>ARRANGEMENT</b><br/>#Groepsomvang: 5/8 kinderen</p> <p>#Opstelling:</p> <p><b><u>Materiaallijst</u></b><br/>Pionnen<br/>Ringen<br/>Gat</p> <p><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br/>1) we spelen tikkertje om even warm te worden en te wennen aan het water<br/>2) we gaan oefenen met drijven zowel buik als rug<br/>3) er staan 3 kleuren pionnen op de kant en 3 kleuren ringen in het bad. De ringen moeten bij de juiste pion<br/>4) ik leg een gat in het bad en de kinderen gaan er doorheen<br/>5) de kinderen beginnen op de kant met trappen en daarna met een plankje achter hun hoofd<br/>6) iedereen mag gaan spelen</p> <p><b><u>Leerhulp</u></b><br/>2 ondersteunen bij drijven<br/>4 het gat dieper of hoger in het water leggen<br/>5 zorgen dat het trappen op de juiste manier wordt uitgevoerd</p> | <p><b>Tijdverdeling</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5 min</li> <li>2) 5 min</li> <li>3) 10min</li> <li>4) 15min</li> <li>5) 5 min</li> <li>6) 5 min</li> </ol> <p><b>Overige regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik praat zijn jullie allemaal stil.</li> <li>- Je mag pas het water in als ik het zeg.</li> <li>- Je gaat niet aan elkaar hangen dit kan tijdens spelen</li> </ul> <p><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b></p> <p><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b></p> |

### Evaluatie les 3

Ik ben bij alle lessen ingedeeld bij groepen 1 en 2 dus daarom heb ik geen lesformulieren gemaakt voor de hogere groepen. Alleen de mensen die de profilering volgden hebben de hogere groepen lesgegeven. Deze les heb ik gegeven aan de groep zeepaardje bij de lesgevers Sophie en Renzi. Ik heb deze week de focus gelegd op het onder water gaan en blijven. Ik ben de les begonnen na het spelen van tikkertje en heb iedereen op de kant gezet. Ik heb iedereen gevraagd of ze wisten wat drijven was en hoe dit moest. Iedereen wist hoe dit moest. De kinderen zeiden dat ze een zeester moesten nadoen. Eerst hebben we op de rug geoefend en daarna op de buik. Hierna gingen we door naar het spel met een pionnen en ringen. Op de kant stonden pionnen in de kleur blauw, geel en groen en in het water lagen ringen in dezelfde kleur de kinderen moest de ringen op de juiste pion leggen. De kinderen vonden het erg leuk om dit spel te doen. En het was fijn voor mij om te zien dat iedereen onder water ging met zijn hoofd. Ik zorgde er ook voor dat de ringen weer een beetje verspreid werden. Wat me wel opviel is dat een aantal kinderen meerdere ringen meenam. Ik heb gezegd dat dit niet de bedoeling was en de kinderen stopten hier toen ook mee. Na dit onderdeel gingen we door naar het gat. Het verschilde per kind hoeveel hij/zij er zin in had om door het gat te gaan. Sommige kinderen vonden het heel leuk. Maar sommige kinderen vonden het ook wel weer spannend. Voor de kinderen die er wat meer moeite mee hadden deed ik het gat wat omhoog. Het laatste onderdeel van de les wat het trappelen. Eerst heb ik de kinderen op de kant gezet. Hier kregen zij de opdracht om te gaan trappelen met hun benen. Toen we dit voor een tijdje gedaan hadden gingen we het water in en kregen ze een plankje achter hun hoofd. Ze moesten doormiddel van het trappelen naar de overkant zien te komen. Ik hielp tijdens deze oefening de kinderen met hoe ze moesten trappelen. Wat ik het moeilijkste vond aan deze les wat het geklier tussen twee jongens. Deze twee jongens zochten elkaar constant op en leidde elkaar en anderen af. Ik heb ze uit elkaar gezet tijdens de uitleg zodat ik rustig mijn zegje kon doen. Maar vervolgens zochten ze elkaar weer op tijdens de oefening. Samen met mijn hoofdlesgevers hebben we ze uit elkaar gehouden door ze steeds bezig en in de gaten te houden. Ik ben erg tevreden over deze les, ik merk dat ik beter word in het uitleggen van de oefeningen en het voor de groep staan.

| (Deel 1) Datum <b>vrijdag</b> <b>Les 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Act →                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Klas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Activiteiten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Met kleren aan zwemmen</li> <li>2) door het gat</li> <li>3) schoolslag</li> <li>4) watertrappen</li> <li>5) borst/rugcrawl</li> <li>6) spelen</li> </ol> <p><b>LEERDOELEN.</b> Deze les ligt de focus op het verbeteren van slagen en het zwemmen door het gat.</p> | <p><b>ARRANGEMENT</b><br/>#Groepsomvang: 5/8 kinderen</p> <p>#Opstelling:</p> <p><b><u>Materiaallijst</u></b><br/>Gat</p> <p><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br/> 1) de kinderen komen aan in kleren en springen het water in met kleren en gaan zwemmen<br/> 2) het gat ligt in het water en de kinderen moeten hierdoorheen<br/> 3) de kinderen moeten een baantje schoolslag zwemmen en op de rug terug<br/> 4) de kinderen gaan watertrappen<br/> 5) de kinderen moeten de borstcrawl heen doen en de rugcrawl terug<br/> 6) iedereen mag gaan spelen</p> <p><b><u>Leerhulp</u></b><br/> 3 de kinderen wijzen op hun techniek<br/> 4 verschillende opdrachtjes geven tijdens het watertrappen<br/> 5 kinderen de techniek uitleggen</p> | <p><b>Tijdverdeling</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5 min</li> <li>2) 10 min</li> <li>3) 10min</li> <li>4) 5</li> <li>5) 10 min</li> <li>6) 5 min</li> </ol> <p><b>Overige regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik praat zijn jullie allemaal stil.</li> <li>- Je mag pas het water in als ik het zeg.</li> <li>- Je gaat niet aan elkaar hangen dit kan tijdens spelen</li> </ul> <p><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b></p> <p><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b></p> |

## Evaluatie

Deze les heb ik niet kunnen geven, omdat ik niet ingedeeld ben bij de hogere groepen. Dus ik heb weer een lesgegeven aan een lagere groep. Dit zou wel een les zijn die ik zou kunnen geven aan de hogere groepen. Ik heb de les gegeven aan de groep krokodil. Deze les heb ik verschillende onderdelen gegeven die ik al eens eerder had gedaan. Ik heb overlegd met de hoofdlesgever welk deel ik mocht geven. De hoofdlesgever had al een les voorbereid en terwijl hij nog even bezig was aan het begin, mocht ik een oefening uitleggen die de kinderen mochten gaan doen. Om te beginnen koos ik voor het dierenspel. Dit is een spel waarbij de kinderen in het water allemaal dieren na moesten doen. Ik koos hiervoor, omdat de kinderen dit leuk vonden om te doen en iedereen kende dit spel. Na een tijdje wist ik geen dieren meer te bedenken. Maar gelukkig kwamen de kinderen nog met genoeg ideeën. Na dit spel nam de hoofdlesgever de les weer over. Ik heb samen met Milou de hoofdlesgever ondersteund bij zijn oefeningen. Ik heb de kinderen geholpen bij het drijven en het trappelen. Op het laatst mocht ik nog het spel Annemaria koekoek spelen, dit was een leuk spelletje voor tussendoor en de kinderen deden erg enthousiast mee. Al met al ben ik erg tevreden over deze les. Ik heb deze les wat minder lesgegeven dan normaal. Maar ik denk dat ik tijdens de les ook genoeg heb kunnen helpen bij de hoofdlesgever. Het moeilijkste tijdens deze les was het erbij houden van iedereen. Er zat een jongen in die nogal snel afgeleid werd. Wij als lesgevers moesten dus wat meer aandacht aan hem besteden.

| (Deel 1) Datum <b>vrijdag</b> <b>Les 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Act →                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Klas      zeepaardje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Activiteiten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Rugslag</li> <li>2) door het gat</li> <li>3) drijven</li> <li>4) survival</li> <li>5) verschillende manieren te water gaan (slagen)</li> <li>6) spelen</li> </ol> <p><b>LEERDOELEN:</b> deze les ligt de focus op het te water gaan door bijvoorbeeld te duiken of een potlood. Ook doe ik een klein deel survival</p> | <p><b>ARRANGEMENT</b><br/>#Groepsomvang: 5/8 kinderen</p> <p>#Opstelling:</p> <p><b><u>Materiaallijst</u></b><br/>Gat<br/>Mat met gat</p> <p><b><u>Uitleg van de activiteiten:</u></b><br/>1)we beginnen met wat baantjes rugslag en terug met de schoolslag<br/>2) ik leg een gat in het water en de kinderen duiken in het water en gaan hierdoorheen<br/>3)we doen een korte oefeningen waar de kinderen moeten drijven<br/>4) ik leg een mat in het water en de kinderen moeten met hun hoofd in het gat uitkomen. Ook leg ik een mat waar ze overheen moeten klimmen in het water<br/>5) De kinderen mogen op de manier die hun willen te water gaan. Vervolgens zwemmen ze baantjes borst- en rugcrawl<br/>6) iedereen mag gaan spelen</p> <p><b><u>Leerhulp</u></b><br/>1 kinderen de techniek nog een keer uitleggen/voordoen<br/>5 de kinderen de techniek nog een keer voordoen</p> | <p><b>Tijdverdeling</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 10 min</li> <li>2) 5 min</li> <li>3) 5min</li> <li>4) 15min</li> <li>5) 10 min</li> <li>6) 5 min</li> </ol> <p><b>Overige regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik praat zijn jullie allemaal stil.</li> <li>- Je mag pas het water in ik het zeg.</li> <li>- Je gaat niet aan elkaar hangen dit kan tijdens spelen</li> </ul> <p><b><u>Persoonlijk leerdoel:</u></b></p> <p><b>Aandachtspunten voor de volgende keer.</b></p> |

## Evaluatie

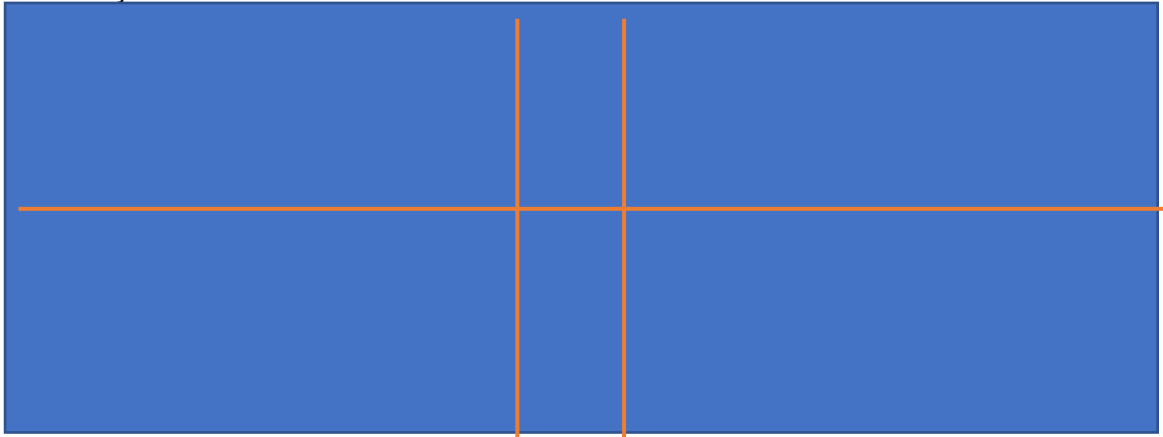
Ook deze les voor een hogere groep heb ik niet kunnen geven. Zoals ik al had aangegeven bij vorige lessen ben ik alleen ingedeeld bij lagere groepjes. Dus ik heb weer een les gegeven aan

de groep zeepaardje. Sophie en Renzi hadden de les al voorbereid. Dus ik kon zelf geen oefeningen meer toevoegen. Wel mocht ik een oefening uitleggen. We begonnen met het spel drijftikkertje. Ik heb dit spel uitgelegd, maar de meeste van de kinderen in deze groep hadden dit al wel eens eerder gespeeld. We deden het spel en iedereen deed leuk mee. Als het niet snel genoeg ging wisselden we van tikker. Vervolgens legden de hoofdlesgever uit dat we gingen drijven de meeste kinderen wisten al wat dit was dus we konden snel aan de gang. Tijdens het drijven hielp ik de kinderen af en toe bij het ondersteunen van hun hoofd of rug. Na het drijven gingen we allemaal voorwerpen van de bodem af duiken. Hier was weinig uitleg voor nodig, alleen moest er soms gezegd worden dat er maar een voorwerp per keer mee genomen mocht worden. Hierna gingen we trappelen. Eerst moesten de kinderen op de kant gaan zitten en hier gaan trappelen. Daarna mochten de kinderen een plankje pakken en in het bad gaan liggen met het plankje onder hun hoofd. Het was de bedoeling dat de kinderen van de ene naar de andere kant trappelden. Alleen was het een beetje chaotisch, omdat iedereen een andere kant op ging. Dit was dus ook het lastigst tijdens deze les. Veel kinderen botsten tegen elkaar aan. Dit zorgde ervoor dat wij als lesgever goed moesten opletten. Ik ben tevreden over deze les, want ik heb het gevoel gehad dat de kinderen erg goed naar mij luisterden en dat ik beter ben geworden in het uitleggen en voor de groep staan.

## Thuiswerkopdrachten

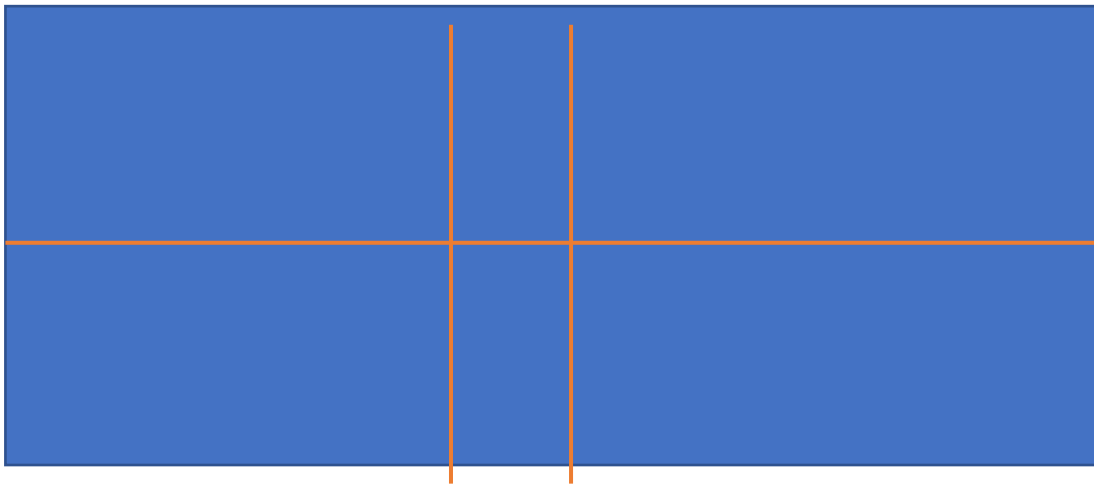
### Opdracht 1 Plattegrond

Wedstrijdbad:



Hierboven zie je het wedstrijd bad. Het wedstrijd bad is 25 meter lang en is verdeeld in 4 vakken de vakken aan de rechter kant is het diepe gedeelte. De vakken aan de linker kant het ondiepe. Het ondiepe bad is verstelbaar maar staat meestal tussen de 70 en 90 centimeter. In het midden licht een strook hierin gaat het over van ondiep naar diep. Hier kunnen leerlingen die al wat verder zijn wennen aan het diepe. De materialen die die les worden gebruikt liggen aan de zijkant van het bad.

Instructiebad:



Het instructiebad is op dezelfde manier ingedeeld als het wedstrijdbad, maar is alleen iets kleiner. Het ondiepe gedeelte zit hier alleen aan de rechterkant en staat tussen de 70 en 90 cm. De spullen liggen naast het bad. Tussen de twee baden in zit de berging hier liggen alle spullen zoals; matten, plankjes en slurfen. Deze worden voor het geven van de les al klaargelegd.

## Opdracht 2 Omgangsregels

Het zwemvangnet huurt het zwembad van On Campus. Om het zwembad te mogen huren zijn er naast formele regels ook informele gedrag/omgangsregels.

### **Formele regels voorbeelden:**

- De ouders zijn verantwoordelijk voor hun kinderen tot en met de douches.

Waarom zou deze regel er zijn?

- Lopen in het zwembad mag alleen met blauwe schoentjes aan. Dit geldt voor iedereen, ook jonge kinderen.

Waarom zou deze regel er zijn?

### **Informele gedrag/omgangsregels:**

- De kleine kleedkamers voor één persoon mogen alleen gebruikt worden voor het omkleden en daarna zijn ouders/verzorgers/ kinderen verplicht hun spullen in de kluisjes te doen.

**Waarom zou deze gedrag/omgangregel er zijn?**

- Ouders/verzorgers/ kinderen mogen niet schreeuwen tegen anderen, ook niet tegen hun eigen kinderen.

**Opdracht deel 1:** Beschrijf waarom je denkt dat er bepaalde regels zijn.

Er zijn verschillende regels en omgangsregels om onenigheid te voorkomen. Informele regels zijn de regels die niet per se op papier staan. Maar wat mensen eigenlijk als normaal beschouwen. Voor veel ouders is het normaal om niet tegen hun kinderen te schreeuwen of te slaan. Maar sommige ouders doen dit toch. Als docenten/lesgevers dit zien zal er toch iets over gezegd worden. De formele regels zijn de regels die op papier staan en waar de ouders over geïnformeerd zijn. Bijvoorbeeld over de blauwe schoentjes en dat de ouders verantwoordelijk zijn voor hun kinderen tot de douches. Deze regels zijn opgesteld zodat het duidelijk is als er bijvoorbeeld iets gebeurt met de kinderen in de kleedkamers dat wij hier niet voor verantwoordelijk zijn.

**Opdracht deel 2:** Beschrijf (zoveel als jij nodig vindt om een goed draaiend vangnet te hebben) formele en informele regels die je opmerkt binnen het zwemvangnet.

Formeel

1 Niet rennen in het zwembad

2 Schoenen uit in het zwembad

3 De ouders zijn verantwoordelijk voor hun kinderen tot aan de douches

4 De lesgevers raken de kinderen niet aan zonder toestemming

Informeel

- 1 De kinderen behandelen elkaar zoals ze zelf ook behandeld willen worden
- 2 Ouders leiden hun kinderen niet af vanaf de tribune door te schreeuwen.
- 3 Kinderen/ouders en verzorgers slaan elkaar niet.
- 4 de lesgevers behandelen de kinderen met respect

**Opdracht deel 3a:** Toets of de informele en formele regels die je hebt opgemerkt ook worden nageleefd.

Een van de formele regels is dat kinderen niet rennen in het zwembad. Ik ben nu al een aantal keer aanwezig geweest bij het vangnet. Tot nu toe heb ik nog niemand zien rennen. Ik had eigenlijk wel verwacht dat dit al een aantal keer zal zijn gebeurd, omdat de kinderen erg enthousiast zijn.

Een formele regel die minder goed wordt nageleefd is de regel waarbij ouders hun schoenen uit moeten doen of een blauw netje om hun schoenen heen moeten doen. Ik heb al een aantal keer ouders gezien die met hun schoenen gewoon het zwembad binnen lopen.

Een informele regel die goed wordt nageleefd is dat de kinderen elkaar met respect behandelen in het zwembad. Tijdens het lesgeven is het mij nog niet opgevallen dat kinderen buiten de boot vallen of gepest worden. Tijdens het spelen aan het eind merk ik dat iedereen mee mag doen en ook meedoet.

Een informele regel die minder goed wordt nageleefd is dat de ouders hun kinderen niet afleiden. Tijdens het lesgeven merk ik dat de kinderen af en toe naar boven kijken en even zwaaien naar hun ouders. Dit is voor mij niet echt een probleem. Maar soms schreeuwen de ouders ook iets naar hun kinderen toe en dit is natuurlijk niet de bedoeling.

**Opdracht deel 3b:** Indien een informele of formele regel die niet wordt nageleefd, maak een plan van aanpak om de regel weer opnieuw onder de aandacht te brengen.

Als er een regel niet wordt nageleefd moet hier opnieuw aandacht aan besteed worden. Als ik hier een plan voor zou moeten maken dan zou ik eerst de lesgevers aanspreken dat er een regel niet wordt nageleefd. Dit kan gedaan worden tijdens de pauzes of na de lessen. Ik zal dit door Mandy laten zeggen tegen degene die deze regel niet naleeft. Daarna zal ik de weken erna gaan kijken of deze persoon zich nu wel aan de regels houdt. Dit doe ik voor een paar weken zodat het duidelijk wordt of het eenmalig was dat degene zich aan de regels houdt of dat hij het nooit meer doet.

**Opdracht deel 4:** Doe een suggestie voor een formele of informele regel die de organisatie van het zwemvangnet zou kunnen verbeteren. Overleg met Iris over je voorstel, indien akkoord mag je zelfde 3 fases als in opdracht deel 3b uitvoeren

Mijn suggestie voor een regel die verbeterd kan worden is dat ouders hun kinderen sneller ophalen na de zwemles. Vaak zijn er een aantal kinderen die 20 minuten onder de douche staan, omdat hun ouders er nog niet zijn. Wij zijn dan nog wel verantwoordelijk voor deze kinderen en moeten bij hen blijven. Dus mijn voorstel is dat de kinderen maximaal 5 minuten de tijd hebben om te douchen en zich daarna moeten omkleden. Dit zorgt ervoor dat lesgevers niet te lang bezig zijn met de kinderen van de vorige groep en snel weer les kunnen geven.

## Opdracht 3 Planner

### Ronde 1

| Groepje    | Lesgever         | Sko lesgever       |
|------------|------------------|--------------------|
| Octopus    | Bjorn en Luuck   | A: Jody B: Sven    |
| Krab       | Damian en Milou  | A: Lotte B: Jorien |
| Zeepaardje | Melvin en Fajr   | A; Jesse           |
| Schildpad  | Sophie en Renzi  | A: Bas B: Jouke    |
| Krokodil   | Yoël en Tirzah   | A: Dennis B: Twan  |
| Dolfijn    | Maureen en Naomi | B; Eline           |

### Ronde 2

| Groepje    | Lesgever         | Sko lesgever       |
|------------|------------------|--------------------|
| Octopus    | Damian en Milou  | A: Jody B: Sven    |
| Krab       | Bjorn en Luuck   | A: Lotte B: Jorien |
| Zeepaardje | Sophie en Renzi  | A: Dennis B: Twan  |
| Schildpad  | Melvin en Fajr   | A: Bas B: Jouke    |
| Krokodil   | Maureen en Naomi | A; Jesse           |
| Dolfijn    | Yoel en Tirzah   | B; Eline           |

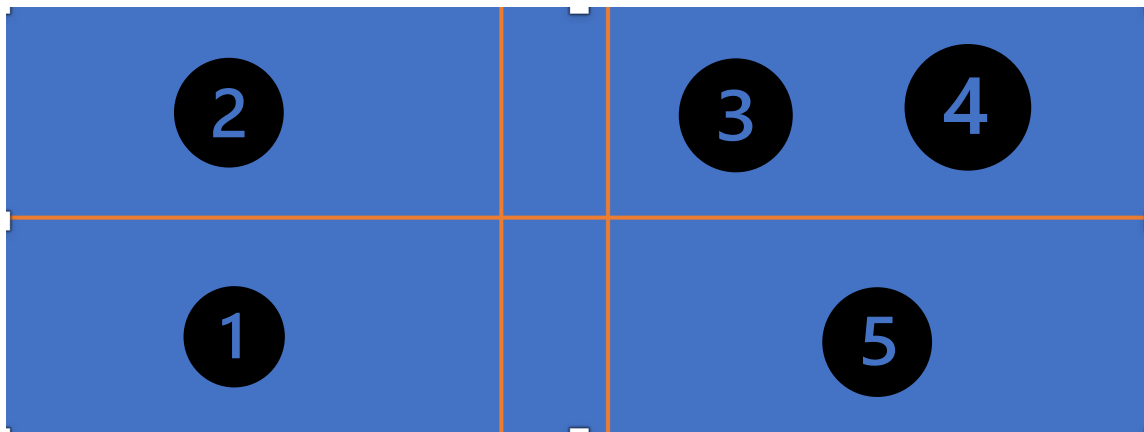
### Ronde 3

| Groepje    | Lesgever         | Sko lesgever       |
|------------|------------------|--------------------|
| Octopus    | Maureen en Naomi | B; Eline           |
| Krab       | Yoël en Tirzah   | A: Bas B: Jouke    |
| Zeepaardje | Damian en Milou  | A: Dennis B: Twan  |
| Schildpad  | Sophie en Renzi  | A: Lotte B: Jorien |
| Krokodil   | Melvin en Fajr   | A; Jesse           |
| Dolfijn    | Bjorn en luuck   | A: Jody B: Sven    |

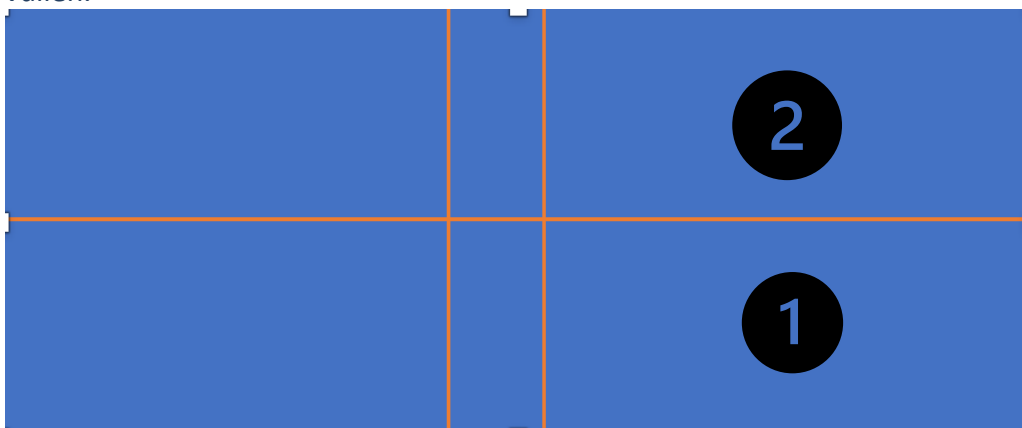
Hierboven zie je het lesgeefschema. Een groepje heeft altijd les van twee vaste lesgevers. Dit zijn de mensen die er elke week zijn. Daarnaast zijn er ook nog SKO-lesgevers. Deze hoeven om de week fysiek aanwezig te zijn de andere week kunnen zij thuis aan het werk. De SKO-lesgevers zijn verdeeld in een groep A en een groep B. Groep a geeft de even weken les en B de oneven weken. De SKO-lesgevers zijn ingedeeld bij vaste lesgevers en het verschilt per ronde bij wie ze zitten.

## Opdracht 4 Niveauverschil

Bedenk een manier waarop je de leerlingen kan doorschuiven op niveau. Dus waar in het zwembad starten altijd kinderen en wat zou een goede manier zijn om de leerlingen een badje door te laten schuiven.



Hierboven zie je de plattegrond van het wedstrijdbad. Ik heb de vakken genummerd op basis van niveau. De groepen 1 en 2 zwemmen in het ondiepe gedeelte. De nummers 3,4 en 5 in het diepe gedeelte van het bad. Hieronder zie je het instructiebad. Dit bad wordt nooit helemaal gebruikt. Alleen het ondiepe gedeelte van dit bad wordt gebruikt. Een kind kan doorstromen naar een volgend badje als de docenten zien dat hij/zij alles wat er in het document niveauiduiding staat onder de knie heeft. Een kind kan van niveau 1 naar niveau 2 als hij laat zien dat hij watervrij is. Vaak zijn de groepjes 1 en 2 een mix van kinderen uit beide niveaus. Watervrij houdt in dat hij geen probleem heeft met het onderwatergaan en nat worden. Bij het doorschuiven van kinderen naar niveau 2 hoeven ze niet per se naar een ander groepje ze krijgen wat meer uitdaging dan bij niveau 1. Als ze naar niveau 3 gaan zullen ze wel doorgeschoven moeten worden, want hier zullen ze verschillende slagen gaan aanleren. Hier is nog niet iedereen klaar voor in groep 2. Een manier waarop aangetoond kan worden dat een kind naar een volgend groepje kan is door het leerlingvolgsysteem in te vullen.



## Opdracht 5 Meldcode veilig thuis

De organisatie veilig thuis is er voor advies en ondersteuning en het melden van kindermishandeling. Dit kan je doen voor jezelf maar ook voor iemand anders. Als je vermoed of weet dat iemand thuis bijvoorbeeld mishandeld wordt kan je dit vertellen via de telefoon en stellen zij vragen.

Het is lastig om te zeggen wanneer iets meldbaar is. Je kan bellen naar veilig thuis als je een vermoeden van mishandeling hebt. Maar je kan ook er ook naar bellen als je het zeker weet. Om een melding te maken.

Om een melding te maken kan je bellen naar veilig thuis. Je krijgt dan een medewerker aan de telefoon. Je gaat dan in gesprek met een medewerker. Samen met deze medewerker zet je alles op een rij. Ook stelt de medewerker vragen aan jou. Daarna wordt er gekeken naar of je hulp nodig hebt en hoe dit geregeld kan worden.

Als je een melding hebt gemaakt dan wordt er gekeken naar de veiligheid in het huishouden. Er kan dan een lokale medewerker gestuurd worden of veilig thuis gaat zelf langs. Uit de gesprekken komen naar voren wat er aan de hand is en wat hieraan gedaan kan worden. Als de vermoedens niet blijken te kloppen dan stopt veilig thuis de bemoeienis.

Als lesgever ben ik verantwoordelijk voor hoe de kinderen met elkaar en met de lesgevers omgaan. Ik kan kinderen erop aan spreken dat ze zich anders moeten gedragen. Ik kan ouders er niet op aan spreken als ik een vermoeden heb. Als ik het recht voor mijn ogen zie gebeuren is het niet verstandig dat ik dit zelf doe. Ik kan wel vragen of Mandy dit bijvoorbeeld wil doen. Als ik een incident zou moeten melden zou ik dit eerst melden bij Mandy. Na met haar hierover te hebben gepraat zullen er stappen volgen.