

Maak je zwemles (nog) beter: didactische tips & tricks voor elke zwemlesgever.

VTS webinarweek

15/05/2023

Docent: An Raicich

Op basis van origineel materiaal
van VTS en VZF



Een korte introductie ...

- ▶ An Raicich
 - ▶ Zwemlesgever sinds 1984
 - ▶ Redder sinds 1986
 - ▶ Zwembadmeester - initiator zwemmen sinds 1987
 - ▶ Leerkracht geschiedenis en zedenleer 1991 - nu
 - ▶ Hulpverlener bij Rode Kruis Vlaanderen 1997 - 2018
 - ▶ Oprichter en verantwoordelijke Kalmthoutse Zwemschool 2014
 - ▶ Inrichten G-zwemmen binnen de Kalmthoutse Zwemschool 2015
 - ▶ Cursusverantwoordelijke initiator zwemmen Kalmthout 2015-2022
 - ▶ Volgde Postgraduaat autisme KDG 2018
 - ▶ Volgde Master educational needs Fontys Hogeschool (sociaal emotionele ontwikkeling en autisme als specialisatie) 2020
 - ▶ Docent VTS (initiator zwemmen & start2coach) sinds najaar 2020



Invulling van deze avond:

- ▶ Opfrissen bouwstenen didactisch model
- ▶ Per bouwsteen concrete tips & tricks vanuit de eigen ervaring
 - ▶ Het belang van de leerlijn zwemmen uitgestippeld door de VZF.
 - ▶ Concrete voorbeelden van het gebruik van die leerlijn en het positieve effect ervan.
- ▶ Per bouwsteen een of meerdere filmpjes ter ondersteuning
- ▶ Vertaalslag van de leerlijn zwemmen door de VZF naar het G-zwemmen op initiatieniveau.

(al deze zaken komen in de loop van de avond aan bod)

- ▶ Vragenronde (vragen kunnen tijdens de presentatie in de chat geplaatst worden)

Bouwsteen Leerdoelen



LEERDOELEN

Quote uit Leren Zwemmen 2021



Veilig zwemmen is een minimumvereiste,
genormeerd zwemmen het streefdoel.















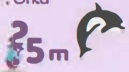

Soorten leerdoelen

- ▶ Lichamelijke of fysieke
- ▶ Geestelijke
- ▶ Sociaal-emotionele

VOLG STEEDS DE LEERLIJN VAN DE ZWEMFEDERATIE!

GEBRUIK HET BOEK LEREN ZWEMMEN VOOR GOOD PRACTICES!

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

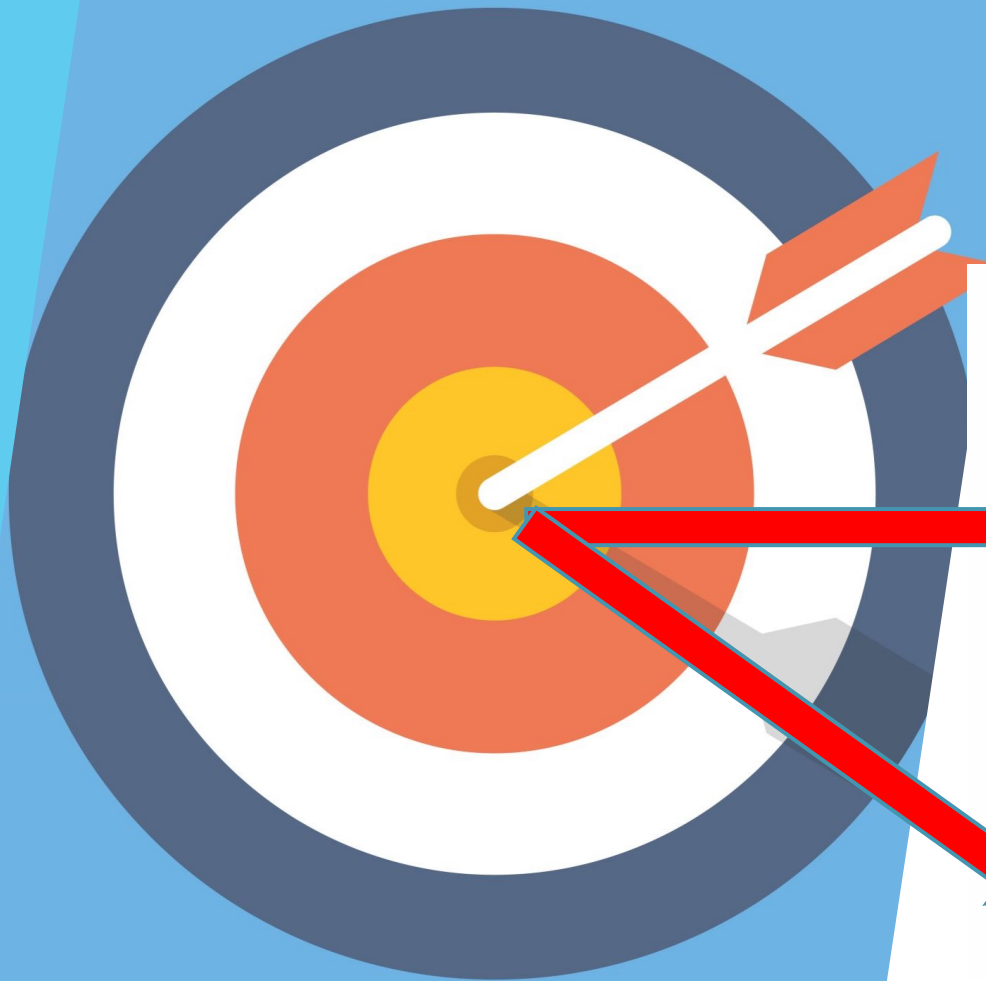
Reeks /les	Waterwennen	Leren overleven	Veilig zwemmen rugslag	Veilig zwemmen crawl	Veilig zwemmen schoolslag
1	Algemene waterwening		inclusief startduik	inclusief startduik en rotaties	inclusief rotaties ivf keerpunt
2					
3					
4		3. Pinguin 	6. Dolfijn 	8. Haai 	
5	1. Eendje 				Reddend zwemmen 
6	Specifieke waterwening				
7					Reddend zwemmen 
8		4. Zeehond 	7. Otter 		
9					Reddend zwemmen 
10	2. Zeepaardje 	5. Waterschildpad 	25m rugslag 	25m crawl / Orka 	25m schoolslag 

Overzicht koppeling zwembrevettenlijn / Leren Zwemmen

Specifiek
Meetbaar
(h)Aalbaar
Realiseerbaar
Tijd (beperkt in)

Bijvoorbeeld: *Op het einde van de les (T) zwemmen we met lange benen en lange tenen tot aan de gele kegel (S & M). Een plankje kan eventueel gebruikt worden om ervoor te zorgen dat het voor iedereen haalbaar is (A). Differentiatie maakt dat we het doel kunnen realiseren (R).*

Zorg voor eenvoudige doelen



les 1 Overwinnen waterangst Te water gaan

10 Kennismaking Routine aanleren Vertrouwen Hygiëne

1. Als een 'treintje' van de kleedkamer naar de toiletten en douches

Elk kind neemt de noodle met de rechterhand vast

Door het voetbad gaan
Regelmatig halt houden voor kennismaking zwembadomgeving

Noodles Connector

2. Eén voor één de tenen en voeten, vingers en armen nat maken in de douches. Daarna de rug, de buik en het hoofd

Lesgever begeleidt het kind met de ledematen onder de waterstraal
Lesgever geeft aan welke ledematen onder de waterstraal mogen
Alle ledematen onder de waterstraal en zingen

Alle delen van het lichaam nat maken
Beluister hier het **douchelied**

Douchelied Al mijn teentjes worden nat, ook mijn vingers, zo gaat dat Water hier, water daar, boven, onder en 't is klaar!

3. Al stappend spelmateriaal verzamelen

Sorteren materiaal per kleur of soort
Blokjes in het midden stapelen
Vanuit stand onder douche voorwerpen in de bak werpen

1 voorwerp per beurt ophalen
Voorwerpen plaatsen in de waterstraal van de douche

Spelmateriaal Blokjes Bak

15 Kennismaking zwembad Angstreflexen wegwerken Verplaatsingen in het water

1. Zittend op trap een bekertje met water uitgieten over het hoofd

Water uitgieten over ledematen
Water uitgieten over oren, neus, ogen...
Ogen open houden

Ogen dicht houden
Hoofd niet wegdraaien

Bekers

2. Vanop kade een bekertje water halen aan trapjes en hiermee de emmer vullen

Met hulp van de lesgever
Ander materiaal: spons, gieters... gebruiken
Waterdiepte variëren

Niet lopen
Emmer staat op de kade of in het ondiep water

Bekers Emmer Spelmateriaal

3. Vanuit stand de trap afdalen, rondwandelen en terugkeren

Met behulp van de lesgever
Per 2 hand in hand
Treintje en lesgever volgen (alle richtingen)

Maximaal tot okseldiepte

1. Waterwennen



- Te water gaan
- Overwinnen waterangst
- Aanvoelen waterweerstand
- Opwaartse druk en evenwicht
- Aquatisch ademen
- Stuwen benen
- Stuwen armen

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

2. Leren Overleven



- Te water gaan
- Drijven
- Stroomlijnen
- Oriëntatie in/onder water
- Stuwen benen
- Stuwen armen
- Rotaties en evenwicht

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

3. Veilig Zwemmen rugslag



- Stuwen benen rugslag
- Stuwen armen rugslag
- Coördinatie rugslag
- Rotaties
- Basis startduik

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

4. Veilig Zwemmen crawl



- Stuwen benen crawl
- Stuwen armen crawl
- Aquatische ademhaling crawl
- Coördinatie crawl
- Basis startduik
- Basis tuimelkeerpunt

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

5. Veilig Zwemmen schoolslag



- Stuwen benen schoolslag
- Stuwen armen schoolslag
- Aquatische ademhaling schoolslag
- Coördinatie schoolslag
- Basis keerpunt schoolslag
- Basis reddingstechnieken

Uit: Leren zwemmen 2021 VZF



Er bestaan honderden zwemslagen
maar slechts vier officiële zwemstijlen.
De populaire schoolslag is helaas niet
de gemakkelijkste, noch de veiligste.



Uit: Leren zwemmen 2021 VZF



19:48:18:14



Tips & Tricks

- ▶ Geef je lesgevers de **verantwoordelijkheid** over de te behalen doelstellingen met hun groep binnen een vastgelegd kader (bij ons het boek 'Leren zwemmen').
- ▶ Zorg voor **duidelijkheid**, zowel naar lesgevers als naar ouders toe. (wij gebruiken bijvoorbeeld een kleur badmuts per niveau, zo zien ouders op welk niveau hun kind op dat moment zwemt)
- ▶ De uitleg van je oefening is vaak gewoon de focus of het doel van je oefening. Maak het **niet** te moeilijk!
- ▶ Gebruik materiaal enkel als het **functioneel** is, onnodig materiaal geeft een vals gevoel van veiligheid.

Bouwsteen Methode





19:54:16:14



Een krachtige leeromgeving:

- ▶ Tijdsmanagement
- ▶ Actieve leertijd
- ▶ Maak efficiënt gebruik van de beschikbare ruimte
- ▶ Gebruik gepast materiaal (dus geen onnodig materiaal)
- ▶ Denk na over de opstellingsvormen

Hoe pak je het aan: Tips & tricks

- ▶ Zorg voor veiligheid (altijd)
- ▶ Ondersteun instructie visueel
- ▶ Gebruik goede opstellingsvormen
- ▶ Zorg dat je je zwemmers altijd, allemaal ziet
- ▶ Wees kort en bondig, maar toch voldoende duidelijk

Bouwsteen trainer

- ▶ Motivator
- ▶ Veiligheid
- ▶ Voorbeeld



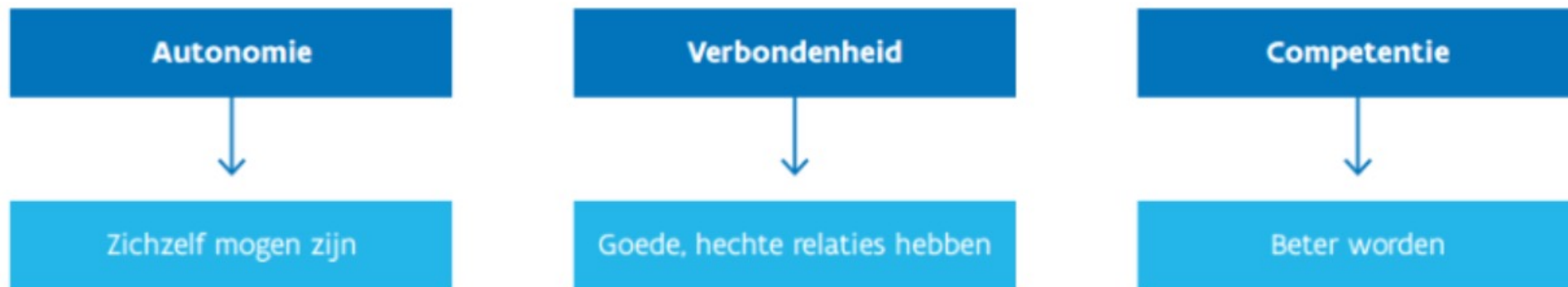


Bouwsteen trainer

► Motivator



Coaching ABC



Uit: Start2Coach VTS



19:45:02:02

Tips & Tricks

Motiverend coachen, hoe doe je dat?

- ▶ Zorg voor autonomie: je kan bijvoorbeeld keuze geven bij het eindspel
- ▶ Beperk controlerend gedrag (val er niet automatisch op terug): zeg niet als dan ...
- ▶ Zorg voor duidelijke structuur: maak afspraken en houd je eraan, wees consequent.
- ▶ Wees je bewust van je chaotische momenten: kennis is het begin van alle wijsheid
- ▶ Je zwemmer komt beter tot leren (C) wanneer jij A (autonomie) en B (verbondenheid) toepast

Bouwsteen trainer

▶ Veiligheid





18:03:04:22

De trainer zorgt voor veiligheid

▶ Je zorgt dus voor:

▶ Fysieke

▶ Psychische

▶ Seksuele

} integriteit

Tips & Tricks

- ▶ Veiligheid moet altijd het hoofddoel zijn
 - ▶ Fysiek: je mag je zwemmer niet in gevaar brengen (gevaarlijke situatie, bijvoorbeeld alleen in het diepe bij watergewenning / overbelasting die leidt tot blessure/ ...)
 - ▶ Psychisch (mentaal): communiceer positief, breek je zwemmer niet af
 - ▶ Seksueel: gebruik geen seksueel getinte taal (of laat die ook niet gebruiken door anderen)

ZONDER VEILIGHEID GEEN ZWEMLES

Bouwsteen trainer

▶ Voorbeeld





Tips & Tricks

- ▶ Geef steeds een correcte demo (of laat die geven wanneer je het zelf niet beheerst).
- ▶ Verbied je zwemmers niet wat je zelf doet, geef dus het goede voorbeeld. Bijvoorbeeld: Niet op de rand lopen (doe dat dan zelf ook niet)
- ▶ Behandel je zwemmers respectvol, de kans is groot dat je respect terug krijgt.
- ▶ Communiceer duidelijk en op niveau van je zwemmer

Bouwsteen sporter





Ontwikkeling



Houd rekening met de ontwikkeling van je sporter

- Ontwikkelingsleeftijd kan verschillen van werkelijke leeftijd (komt vaak voor bij G-sporters)



Lichaam	Geest	Sociaal-emotioneel
Veranderende lengte	Verbetering leervermogen	Samenwerken
Veranderd gewicht	Ontwikkeling karakter	Omgaan met feedback
Spiergroei	Versterking van zelfreflectie	Omgaan met verlies

Uit: Start2Coach VTS

Leeftijd : Focus

Landtraining en krachttraining

FASE 1: ACTIVE START

0-3j.	1. Plezier beleven in het water	Algemene bewegingsvaardigheden
	2. Algemene motorische vorming	
	3. Algemene watergewenning	











FASE 2: FUNDAMENTALS

4-6j.	1. Plezier beleven in het zwemmen	Verschillende sporten: atletiek, turnen, judo, dans,...
	2. Ontwikkelen motorische basisvaardigheden	
7-8j.	3. Specifieke watergewenning	MultiMove (3-8j.)
	4. Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen	
	5. Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen	
	6. Eerste beginselen van wedstrijd-zwemmen via zwemfeesten	

Uit: Leren Zwemmen 2021

Tabel: ontwikkelingsfocus voor de leeftijdsgroep 0-8j.

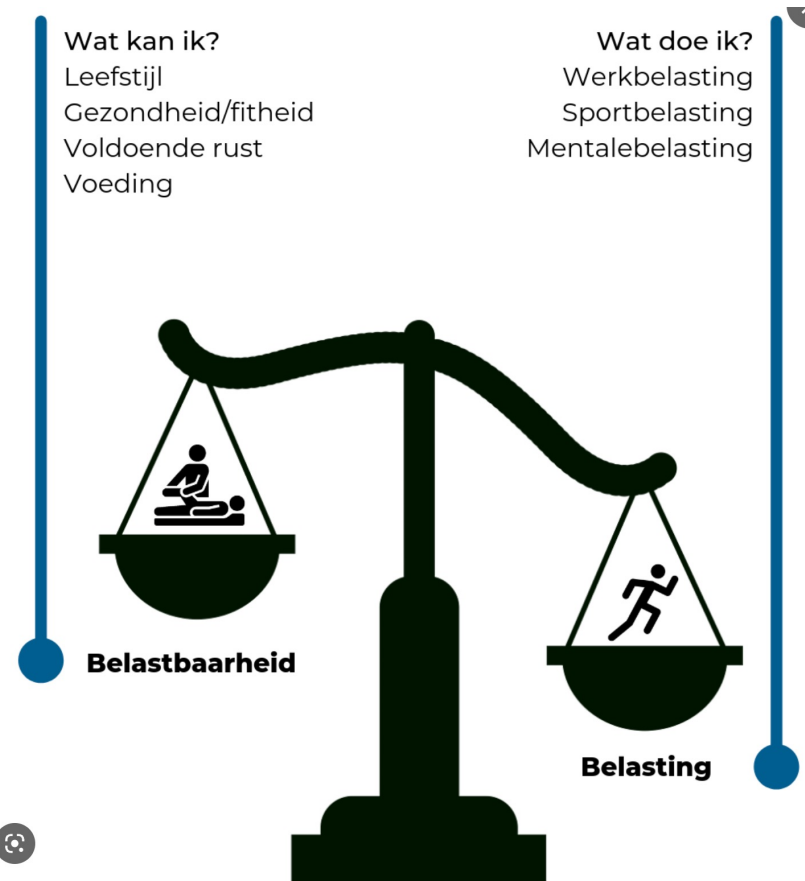
FOCUS (ISB-BREVET) EN LEEFTIJDGROEP PER LESSENREEKS

Reeks	Voor wie?	Focus (ISB-brevet)	Alternatieven
1. Waterwennen	3-6j.		
2. Leren Overleven	5-8j.		
3. Veilig Zwemmen rugslag	5-8j.		
4. Veilig Zwemmen crawl	5-8j.		
5. Veilig Zwemmen schoolslag	6-8j.		

Uit leren zwemmen 2021 VZF

Houd rekening met de ontwikkeling van je sporter

► Belasting & belastbaarheid





19:43:27:24

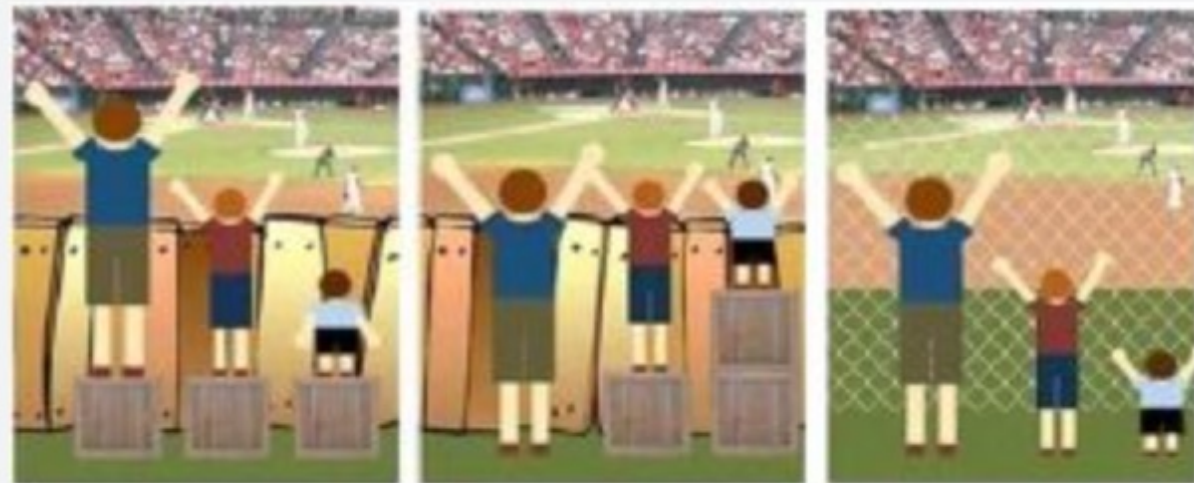


Tips & Tricks

- ▶ Houd rekening met de (ontwikkelings)leeftijd van je zwemmers
- ▶ Ondersteun je instructies visueel, zodat het duidelijk is
- ▶ Pas je oefening(en) gerust aan wanneer je merkt dat een zwemmer al iets moeilijker aankan (je geeft hier dan ook dat beetje autonomie)
- ▶ Zorg voor een goede balans tussen belastbaarheid en belasting om blessures te vermijden en trauma's te voorkomen.

Inclusie





Zelfde behandeling

Gelijke voet

Inclusie



SPORTERS



Tips & Tricks

- ▶ Differentiatie is niet hetzelfde als inclusie.
- ▶ Inclusief werken is ervoor zorgen dat de aanpassingen van die aard zijn dat ze voor iedereen mogelijkheden bieden. (Visualiseer bijvoorbeeld altijd je instructie en niet enkel voor kinderen met ASS.)
- ▶ Wanneer inclusie moeilijk is, blijf dit niet tegen wil en dank volhouden, maar ga samen met de ouders (en eventueel de zwemmer) op zoek naar een exclusieve G-werking die volledig op maat kan werken. De prioriteit moet altijd het belang van je zwemmer zijn.

Bouwsteen
omgeving



OMGEVING

Ken je zwembad

- ▶ Weet waar je welke oefenstof kan geven.
- ▶ Weet welk materiaal je ter beschikking hebt.
- ▶ Weet wie waarvoor verantwoordelijk is.
- ▶ Zorg dat de trainingsomgeving veilig is.



Materiaal

- ▶ Zo moet het NIET



Gebruik het aanwezige materiaal functioneel: plankje



Gebruik het aanwezige materiaal functioneel: flexibeam/noodle



Draag zorg voor je
materiaal, laat het
niet overal
rondslingeren.



Zo kan het ook ...



Tips & Tricks

- ▶ (Ver)ken je zwembad
- ▶ Geef aan als iets onveilig is, bijvoorbeeld een natte zwembadkade.
- ▶ Weet welk materiaal er is en gebruik het enkel indien noodzakelijk (gebruik enkel functioneel materiaal, zeker geen armbandjes of riempjes)
- ▶ Draag zorg voor je materiaal, leg het netjes bij elkaar op de zwembadrand



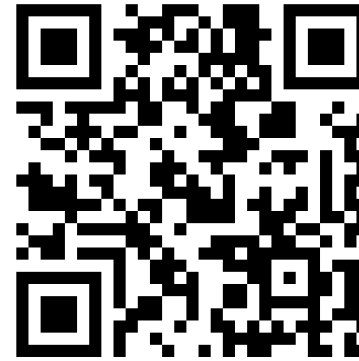
We kiezen bewust voor het gebruik van zo weinig mogelijk drijfmiddelen en onnodig hulpmateriaal. Ze geven het kind een vals veiligheids-, vaardigheids- en watergevoel.



Uit: Leren zwemmen 2021 VZF

Gelieve na de vragenronde nog even tijd te maken om de tevredenheidsenquête in te vullen.

<https://survey.zohopublic.eu/zs/ljB8JQ>



?

vragenronde

AQUATICS **CONFERENCE** **2023**

ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023
TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN

Binnenkort meer nieuws via www.zwemfed.be en de socials.