

Lesopbouw

Het is belangrijk om bij het voorbereiden van een les goed na te denken over hoe je een zwemles gaat indelen en opbouwen. De globale lesindeling bestaat uit een:

- Inleiding
- Kern
- Slot.

Deze drie lesonderdelen hebben elk een eigen functie (doel) in het leerproces. Daar hou je bij het voorbereiden van je les zoveel mogelijk rekening mee.

Inleiding

Tijdens de inleiding of **warming-up** worden de kinderen in de sfeer van de les gebracht. De inleiding moet ervoor zorgen dat ze gaan denken 'Leuk! Ik heb er zin in!'. De inleiding duurt ongeveer 5 minuten.

Tips voor de lesgever:

- Een prettig en vertrouwd gevoel en het gevoel 'er bij te horen' verhoogt de motivatie om mee te doen! Maak daarom tijd voor een praatje met de kinderen, stimuleer ze, stel vragen enzovoorts.
- Keuzevrijheid en zelfstandigheid zorgen voor meer betrokkenheid en motivatie. Kies daarom voor instructies en organisatievormen met vrijheid, uitdaging en zelfstandigheid.
- Succeservaringen versterken het zelfvertrouwen en de motivatie. Kies daarom voor vaardigheden die kinderen al hebben geautomatiseerd (fase 3 van het leerproces) of vaardigheden die voor hen een uitdaging zijn en die ze nog moeten ontdekken en uitproberen (fase 1).
- Geef jezelf de ruimte om te observeren wat de kinderen kunnen en doen om daarna de definitieve beginsituatie vast te stellen.

Kern

In de praktijk kom je nog veel tegen dat de kern van de les bestaat uit kern 1 en kern 2. In kern 1 worden de nieuwe vaardigheden aangeleerd en in kern 2 wordt 'herhaald en geoefend'. Een nadeel van deze werkwijze is dat er in de hele kern meestal veel bewuste aandacht van kinderen wordt gevraagd. Met name als je lesgeeft aan jonge kinderen van 4 tot 6 jaar werkt deze indeling niet goed. De meeste kinderen kunnen zich 5 à 10 minuten concentreren, daarna zijn ze afgeleid en doen ze niet meer wat jij als zweminstructeur graag zou willen. Dat, samen met de richtlijnen voor effectief en plezierig leren, heeft geleid tot een voorstel voor een andere indeling van de kern.

De rode draad van de les is het basiselement waar kinderen vooral vorderingen in moeten maken. Het gaat om een basiselement waar ze bezig zijn in fase 2 van het motorisch leerproces. Dit basiselement noemen we het **accent van de les**. Omdat er aandacht en concentratie wordt gevraagd, zijn kinderen 5-8 minuten bezig met dit accentonderdeel. Daarna volgt een ander, variatieonderdeel waarin instructies/opdrachten worden gegeven die zijn gericht op leren in fase 1 of 3 van het motorisch leerproces. Na ongeveer 5 minuten komt het accentonderdeel terug.

In een les van 45 minuten kies je bij voorkeur voor 1 accent. Voor een les die langer duurt kun je ook kiezen voor 2 accenten. Door de herhaling van het accent wordt er effectief geleerd en door de korte tijd blijven kinderen geconcentreerd. De basiselementen die je gebruikt voor de afwisseling kunnen iedere keer in de les worden gevarieerd.

Schematisch ziet het er als volgt uit:

Voorbeeld LESOPBOUW Accent: ENKELVOUDIGE RUGSLAG	
Lesonderdeel	Lesinhoud
Accentonderdeel (1) Tijdsduur: 5 – 8 minuten	Enkelvoudige rugslag Fase motorisch leerproces: 1 en/of 2
Variatieonderdeel (2) 5 – 8 minuten	Drijven Fase motorisch leerproces: 1 of 3
Accentonderdeel (1), herhaling Tijdsduur: 5 – 8 minuten	Enkelvoudige rugslag Fase motorisch leerproces: 2
Variatieonderdeel (3) Tijdsduur: 5 – 8 minuten	Onder water Fase motorisch leerproces: 1 of 3
Accentonderdeel (1), herhaling Tijdsduur: 5 – 8 minuten	Enkelvoudige rugslag Fase motorisch leerproces: 2
Enzovoorts	Enzovoorts

De kern van zwemles

- Kies 1 of 2 accenten voor je les.
- Een accent is gekoppeld aan een basiselement en een stap in het leerproces
- Een accent is gekoppeld aan het leren van de vaardigheid in fase 2 van het motorisch leerproces
- Kinderen zijn 5-8 minuten bezig met het accentonderdeel
- Het accentonderdeel wordt afgewisseld met een variatieonderdeel
- Bij dit onderdeel leert het kind vaardigheden in fase 1 of 3 van het motorisch leerproces
- Kinderen zijn 5-8 minuten bezig met dit onderdeel
- Daarna wordt het accentonderdeel herhaald
- Daarna volgt opnieuw afwisseling met een lesonderdeel in fase 1 of 3
- Et cetera.

Tips voor de lesgever

- Klassikale organisatie is geschikt voor het **accentonderdeel**.
- Stem je rol als lesgever af op de motorische fase waarin de kinderen bezig zijn met leren. Geef bij het accentonderdeel voorbeelden van en/of uitleg over de beweging, specifieke aandachtspunten en aanwijzingen en geef gerichte feedback.
- Kies voor de **variatioonderdelen** zelfstandige organisatievormen en spelend en ontdekkend leren. Als lesgever ben je vooral aan het motiveren, uitdagen en stimuleren.
- Binnen het accentonderdeel formuleer je (sub)doelen, hiervoor kun je de checklijsten gebruiken.
- Zet, wanneer je met groepjes gaat werken, het ene groepje aan het werk met een accentonderdeel (en blijf daar zelf bij) en het andere groepje met een variatieonderdeel. Een les van 45-60 minuten kan er dan als volgt uitzien:

Inleiding	
Gezamenlijke, klassikale opdracht	
Groepje 1 accentonderdeel	Groepje 2 variatieonderdeel
Groepje 2 accentonderdeel	Groepje 1 variatieonderdeel
Gezamenlijke, klassikale opdracht	
Groepje 1 accentonderdeel	Groepje 2 variatieonderdeel
Groepje 2 accentonderdeel	Groepje 1 variatieonderdeel
Slot	

- Door te werken in groepjes kun je goed differentiëren. Groepje 1 kan bijvoorbeeld aan de slag met het accent enkelvoudige rugslag terwijl het andere groepje aan de slag kan met het accent schoolslag.

Slot

Het slot of de cooling-down is de afronding van de les. Er is sprake van een afbouw waarbij je met z'n allen iets leuks doet of het geleerde op een speelse manier kunt toepassen. Gebruik opdrachten met een korte uitleg omdat er anders weinig speeltijd overblijft. Experimenteeropdrachten, dingen zelf uitproberen en kiezen wat je mag doen zijn zeer geschikt voor het slot. Zorg ervoor dat kinderen het gevoel krijgen 'ik wil niet naar huis'. Hou daarom rekening met dezelfde tips als bij de inleiding.