INSPIRATIECOUNTDOWN 2020

26 inspiratiemails

Titeke Postma
Propulz.tP
www.propulztp.nl
titeke@propulztp.nl

Inhoudsopgave

1. Spelen 3
2. Zoomen 5
3. Verzamellijstjes 7
4. Leren zwemmen is eigenlijk ‘Problemen oplossen’ 9
5. Voorbeelden geven, waar kun je op letten? 12
6. Inspireren 14
7. Van moeten naar willen: hoe ga jij om met regels? 16
8. Eindtermgericht 19
9. Borstcrawl: waarom is het zo lastig om de armen over het water te krijgen? 21
10. Motorische ontwikkeling stimuleren 22
11. Diplomazwemmen op maat 24
12. Anderhalvemeterzwemles 27
13. Waar zwem jij het liefst? 29
14. Nivea 30
15. Waarom wil je duiken niet op de knieën aanleren? 32
16. Keerpunt 35
17. Creatief omgaan met het lesgeven aan grotere groepen 37
18. Hou jij ervan om te helpen? 39
19. De waarde van een diploma 42
20. Wat kun je doen als kinderen blokkeren in de zwemles? 45
21. Even stilstaan 46
22. Baby’s en peuters 47
23. Angst? 49
24. De invloed van verwachtingen op de resultaten van leerlingen 52
25. Tips voor het aanleren van de schoolslag 54
26. Rollercoaster 55

1. Spelen

Ja! De kop is eraf. Het eerste onderwerp van deze Inspiratie-countdown staat vast. Het gaat over spelen. Een onderwerp waarvan we heel goed weten wat het is, maar dat heel moeilijk te vatten is. Vooral als ouders van zwemleskinderen zeggen: 'laat die kinderen niet zoveel spelen, ze moeten leren zwemmen', staan we best snel met de mond vol tanden. Hoe leg je simpel uit dat spelen hóórt bij leren?

In de voorbereiding van mijn nieuwe boek heb ik me via verschillende boeken verdiept in dit onderwerp. Ik las o.a. 'We moeten spelen' van Rob Martens, 'Het woord aan de verbeelding' van Jan van Rosmalen, 'Playmode' van Barbara Tammes en 'Gamification als motor van verandering' van Bart Hufen. Ze bekijken spelen vanuit een verschillend perspectief. En verwijzen allemaal naar het boek van Johan Huizinga: 'Homo Ludens' (de spelende mens). Dat heb ik niet gelezen, maar ik durf het volgende rijtje kenmerken van spelen hier wel te delen:

- Spelen is vrijwillig
- Spelen is spontaan, je doet het omdat je er op een bepaald moment zin in hebt
- Spelen is vrij van extern opgelegde verwachtingen en regels
- Spelen gaat gepaard met plezier, betrokkenheid en inzet
- Spelen is veelal meeslepend en spannend
- De speler heeft het initiatief
- De speler blijft spelen zolang het boeiend en uitdagend is
- Spel is vrijheid, er is speelruimte, er is ruimte voor autonomie
- Spel is niet gericht op een duidelijk extern doel; het doel zit 'opgesloten' in het proces
- (Oftewel) bij spel staat het middel centraal (het gaat niet om het doel dat je er mee kan bereiken)
- Spel is er om te oefenen, te ervaren en te leren
- In een spel kun en mag je fouten maken (het gaat toch immers nergens om).

Veel van de spelkenmerken lijken over 'play' te gaan: de spontane spelactiviteit van één of meer spelers, waarbij er geen strikte organisatie is met vastliggende spelregels en geen vast aantal spelers. Daarnaast er ook 'game' waarbij het doel (en soms het winnen) belangrijker is. Prestaties worden bij 'game' zichtbaarder gemaakt en soms ook beloond (Je mag bijvoorbeeld doorgaan naar een volgend level).

Maar zowel 'play' als 'game' gaan over het proces, het doen, het plezier in het doen. Het gaat samen met een speelse, nieuwsgierige houding (een 'playfull mind'). Spelen doe je

zonder dat je het gevoel hebt: ‘ik moet voldoen aan verwachtingen van andere mensen’ of ‘ik hoop maar dat anderen mij niet gek vinden’. In spel mag je je jezelf zijn.

Als je ervoor zorgt dat (de meeste van) deze kenmerken van spelen te vinden zijn in een leerproces, zal het leren veel sneller gaan. Het is leuker, de leerling heeft er veel meer zin in, er is meer betrokkenheid. De leerling ziet resultaat, wil blijven leren, gaat zelf mee op zoek naar uitdaging. Er sprake van plezier en dáárom is spelen zo belangrijk!

Ik zie de Inspiratie-countdown ook als een spel. Ik doe het vrijwillig, heb er veel zin in. ik weet nog niet precies waarover ik ga schrijven, ik geef mezelf de (speel)ruimte om spontaan in te spelen op onverwachte dingen die de komende weken gebeuren. Ik heb geen speciaal doel, behalve dat ik na 26 dagen weer stop.

Nu maar hopen dat jij, mijn medespeler, het ook leuk gaat vinden! Dat je deze eerste mail inspirerend genoeg vindt (ik beloof dat ze niet allemaal zo lang worden) en dat je mee (blijft) doen! Bijvoorbeeld door te reageren in de Facebookgroep.

Op welke manier gebruik jij spel in jouw lessen? Vind je het belangrijk? Herken je bovengenoemde kenmerken?

2. Zoomen

Vanaf morgen kunnen we stemmen voor het woord van het jaar. Bij Van Dale Uitgevers zijn ze nu bezig met het maken van de shortlist van twintig woorden. Ik ben heel benieuwd welk woord gaat winnen. Het heeft vast wel met corona te maken. Zou 'zoomen' ook op de lijst staan? Ik denk het niet, maar voor mij is het wel één van dé woorden van 2020.

Ik zoomde voor de eerste lockdown al ruim anderhalf jaar. Als onderdeel van een online trainingstraject dat ik volgde. Sinds vorig jaar gebruik ik zoom ook voor de begeleiding van 'mijn leerlingen' van de online opleiding Lesgever Zwem-ABC. Online bij elkaar komen geeft meer binding. En dat is heel plezierig en nodig als je een online opleiding volgt.

Toen ik midden maart door de Nationale Raad Zwemveiligheid werd gevraagd of ik een webinar voor hen kon geven, zei ik daarom vol zelfvertrouwen 'ja'. Dat kon immers ook wel door te zoomen. We besloten dat er maximaal 50 deelnemers mee mochten doen. Ja, het was een voorzichtige start. En het werd een groot succes. Dus gaven we er nog direct nog één, want de belangstelling was groot.

Naast zoomen werd in april ook 'webinarren' opeens een herkenbaar woord. Met speciale software kon je bij een webinar veel meer mensen kwijt. Ik heb dit jaar webinars gegeven met 250 deelnemers. Dat had je me vorig jaar niet hoeven te vertellen, ik had het niet geloofd. Misschien herinner je je het nog. Toen schreef ik tijdens het 'aftellen' een mail over uitdagingen en zei ik dat misschien wel een video van mezelf zou opnemen (wat ik niet heb gedaan, zo erg hikte ik daar tegenaan).
Maar corona heeft alles anders gemaakt. Als omstandigheden veranderen moet je je soms gewoon aanpassen. En door mogelijke zure appels heen bijten. Het eerste webinar van mij staat op youtube en is inmiddels 1945 (!) keer bekeken. Inmiddels zoom ik bijna dagelijks met kleine en grotere groepen. Ik zie mezelf dagelijks in beeld. En al raak ik daar niet echt aan gewend, ik vind het gebruik van de zoomsoftware heel prettig. Ik krijg het steeds meer onder de knie. Na een paar maanden ontdekte ik ook de mogelijkheid van de breakoutrooms. Je kunt namelijk ook zoomen in groepjes. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik de webinarsoftware voorlopig buiten de deur heb gezet.

Ik ben erachter gekomen dat ik interactie nodig heb om me prettig te voelen en een goede workshop of teambegeleiding te geven. Dat kan door met elkaar te chatten, maar met zoomen is echt veel meer mogelijk. Je kunt door te zoomen zelfs leren koken met Jonnie Boer en ik las dat ook vrijdagmiddagborrels tegenwoordig met zoom worden georganiseerd Als het tegenzit met corona (en die kans is groot), moeten we dit jaar ook zoomend van ons familiekerstdiner genieten.

Zoom je mee?
Ben jij al helemaal ingewijd in het zoomen? Vind je het niks? Of heb je het misschien nog nooit gedaan? Ik ben heel benieuwd naar jullie ervaringen.

Ik organiseer voor de geïnteresseerde meetellers aan de Inspiratiecountdown een Zoomcafé. Voor iedereen die zin heeft om al zoomend anderen te ontmoeten, kennis te maken en ervaringen uit te wisselen. Het enige wat je hoeft te doen is een kop koffie of thee regelen. Een taartje mag ook, maar hoeft niet. Zie het als een soort 'speeddate'.

Doe je mee? Meld je dan aan via deze link. https://propulz.nl/index.php/909-2/ Je bent dan automatisch aangemeld. Er is in eerste instantie ruimte voor 100 personen. Maar bij veel interesse organiseer ik een tweede Zoomcafé.

Tot morgen!

3. Verzamellijstjes

Vandaag kunnen we stemmen voor het woord van het jaar. We mogen kiezen uit een mooi lijstje woorden, ik heb gekozen voor 'blokjesverjaardag'. Ik twijfelde tussen dit woord en 'anderhalvemetersamenleving'. Kiezen vind ik meestal lastig. Ik denk dat ik mede daarom een echte verzamelaar ben.

- Ik hou van pennen en stiften en heb daarom een enorme verzameling Stabilo-, Lamy- en andere pennen in heel veel verschillende kleuren.
- Ik hou van schrijven en heb daarom allerlei soorten notitieboeken. Ik gebruik ze als dagboek, als verzamelboek voor ideeën, als notitieboek als ik naar een training of congres ga en als verzamelobject. Ik heb nog heel veel mooie liggen.
- Ik hou van ideeën bedenken en heb daarom in 2015 100 dagen achter elkaar tips voor zwemlesouders bedacht die ik deelde op Facebook. Uiteindelijk heb ik er een soort verzamelboek van gemaakt 'Leren zwemmen is leuk'.
- Ik vind het leuk om afspeellijsten te maken op Spotify. Ik heb een looplijst, een schrijflijst, een danslijst en nog veel meer. En ik geniet er enorm van als Spotify me aan het eind van het jaar een jaarlijst stuurt. Met daarop de door mij meest beluisterde liedjes van het jaar.
- Ik hou van boeken en heb een hele kast vol.
- Als ik een wolwinkel kom, zie ik altijd wel mooie wol en denk: daar ga ik iets moois van maken (waar ik vervolgens nooit aan toekom). Ik heb dus ook een wolverzameling.
- Ik vind 'water' een mooi onderwerp en heb een paar geleden 100 'dingen' verzameld die met water te maken hebben en deze op 'verzamelplaats' Pinterest geplaatst.
- Ik hou van het luisteren naar de top-2000 en denk ieder jaar: wéér te laat om te stemmen!

Dit jaar ga ik het niet vergeten! Ik ga vanavond stemmen. Jij ook? Deel je lijst in de Facebookgroep?

Vorig jaar hebben we een Zwemspiratielijst in Spotify gemaakt. Staan jouw drie favoriete nummers er nog niet op? Dat kan nog steeds!

Ik heb voor dit jaar een nieuwe lijst gemaakt 'Als een vis in het water'. Er staan al een paar liedjes op. Met in de titel woorden die gaan over water en/of zwemmen. Weet jij ook nummers die daarbij passen? Vul ze aan, dan maken we een gezamenlijke verzameling en ontdekken we vast en zeker weer allemaal nieuwe liedjes.

welke
VERZAMELINGEN
heb jij?
INSPIRATIE
countdown
Dag 3

4. Leren zwemmen is eigenlijk ‘Problemen oplossen’

Herken je deze situaties? Je vraagt een kind om schoolslag te zwemmen en het maakt de armslag ‘verkeerd om’. Of een kind dat de schoolslag oefent met het gezicht in het water, raakt in paniek als hij het eens met het hoofd boven water moet doen. Wat kan er aan de hand zijn?

Expliciet
Misschien hebben deze kinderen wel heel expliciet instructie gekregen. Er is (uitgebreid) vertelt hoe de beweging moet worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld uitleg over hou je de armen, benen, voeten of het hoofd moet bewegen. Er wordt in zo’n geval een behoorlijk beroep gedaan op de cognitieve processen van de leerling: de leerling moet bewust nadenken over het bewegen. Er wordt veel gebruik gemaakt van het ‘werkgeheugen’.

Als de beweging ingewikkeld is en je hebt het nog niet eerder gedaan, stel ik me zo voor dat er een soort ‘kortsluiting’ ontstaat in je hoofd: ‘Hoe moet het ook alweer, wat moeilijk, doe ik het wel goed, ik kan het niet, ik doe het niet goed!’

Impliciet
Wat kan er gebeuren als deze kinderen impliciet instructie krijgen? Er is verteld wat het kind moet doen om de taak met succes uit voeren. Er is een duidelijk doel. Cognitie speelt een kleine rol, informatie over de beweging wordt veelal onbewust verwerkt. Er is niks verteld over een goede of foute manier, het doel staat centraal.

Wanneer je schoolslag gaat zwemmen is het doel: vooruitkomen in het water. Als je de armslag ‘verkeerd om’ maakt, zwem je in principe de verkeerde kant uit. Je kan het kind vragen” ‘welke kant zwem je nu op’? Als het kind voldoende stuwervaringen heeft opgedaan en het bewegen in water ‘snapt’, zal het zelf het antwoord kunt geven. Je kunt het kind ook helpen: ‘wow, volgens mij zwem jij achteruit, kun je ook vooruit zwemmen?’

Het kind dat de combinatieschoolslag kan zwemmen met het gezicht in het water kun je de opdracht geven: ‘Zwem nu eens naar de rode pion. Hou goed in de gaten of je de goede kant op zwemt!’ Je hebt het kind nu een doel gegeven: kijken én zwemmen naar de rode pion. Het kind hoeft niet na te denken over de beweging (en hoeft niet paniekerig te worden) en is met de aandacht gericht op de (externe) pion (of een ander voorwerp).

Als te veel nadenken een kind in de war kan brengen, is het misschien de uitdaging van de lesgever om doelgerichte opdrachten te bedenken. Kinderen krijgen van ons een uitdaging en moeten als het ware ‘een probleem oplossen’. Een paar voorbeelden:

- Onder water gaan (zonder steeds in je neus te knijpen) → ‘haal de ring van de bodem’; ‘kun je het ook op een andere manier?’; kun je de ring ook met twee handen vastpakken?’
- Door het gat in het zeil gaan (zonder steeds vlak voor het gat boven te komen) → ‘Tik de onderkant van het gat maar aan’ of ‘zoek de pion die in het gat hangt’ (die hou je dan vast als lesgever)
- Krachtiger stuwen → ‘In hoeveel slagen zwem jij naar de overkant? Kun je ook met minder slagen zwemmen?’
- Niet steeds stoppen na een aantal (school)slagen, niet meer zo onrustig zwemmen → ‘Zwem naar de lijn (die ligt in dit voorbeeld in de breedte) en tik een wit bolletje aan, zwem terug en tik daarna een rood bolletje aan’. Nog mooier: ‘Tik iedere keer als je naar de lijn zwemt een ander bolletje aan’.

Heb jij ook voorbeelden van problemen die je de kinderen laat oplossen in de les? Deel ze in de Facebookgroep! Of heb jij een praktijkvoorbeeld waar je een oplossing voor zoekt? Deel het in de groep, dan denken we met je mee!

Tot morgen!

LEREN ZWEMMEN IS EIGENLIJK: PROBLEMEN OPLOSSEN

DAG 4

5. Voorbeelden geven, waar kun je op letten?

Ooit keek ik vol verbazing naar de deelnemers in mijn training. Ik stond aan de rand van het zwembad en deed allerlei oefeningen voor. Zij deden, allemaal, iets heel geks en ik weet nog dat ik vol verbazing vroeg: 'Waarom doen jullie je arm zo?'. Je begrijpt het vast al, ik deed dat ook. Maar ik had het totaal niet in de gaten.
Het geven van een voorbeeld is een precieze taak, een goed voorbeeld is het halve werk. Maar we zijn ons lang niet altijd bewust van het effect van onze voorbeelden op het leerproces van de kinderen.

Doe het goed voor
Ik zie bijvoorbeeld lesgevers die tijdens het voordoen van de enkelvoudige rugslag proberen oogcontact te houden met de leerlingen. Vaak wordt dan ook tegelijkertijd nog uitleg gegeven. Hierdoor is de ligging van de lesgever niet ontspannen. Als de lesgever van de leerlingen 'af' zwemt is het hoofd vaak te veel naar voren gebogen. Zwemt de lesgever 'langs' de kinderen, wordt het hoofd vaak te veel zijwaarts gedraaid. Dus zie je dat kinderen tijdens het oefenen een verkeerde kant uitkijken? Wie weet ligt het aan jouw voorbeeld.

Laat het effect van de beweging duidelijk zien
Ik zie ook regelmatig lesgevers die de enkelvoudige rugslag (of schoolslag) voordoen en zich dan een beetje inhouden qua stuwing. Ik begrijp dat wel. Als je met twee krachtige slagen al voorbij de groep bent gezwommen, kunnen ze maar twee keer de zwemslag bekijken. Maar, je zorgt er dan wel voor dat kinderen het effect van de beweging missen! Ik adviseer je daarom tijdens het voordoen goed te stuwen en 'vooruit te schieten'. Kinderen begrijpen dan direct wat de bedoeling is.

Geef het goede voorbeeld
Ik hoor lesgevers ook vaak zeggen dat ze een 'fout' voorbeeld geven en de kinderen mee laten denken. Dat sluit goed aan bij kinderen die de beweging al beheersen. Maar voor kinderen die met het leren van de vaardigheid beginnen, is een 'goed' voorbeeld veel effectiever. Zij zijn nog niet in staat het verschil tussen het goede en foute voorbeeld te ontdekken. En als dat wel lukt, moeten ze ook ze deze kennis nog vertalen naar het eigen bewegen. Dan vraag je best veel, het is dan behoorlijk expliciet (zie ook dag 4).

Als lesgevers de beenslag van de schoolslag voordoen, zie ik regelmatig dat de voeten uit het water worden getild. Natuurlijk begrijp ik dat het de bedoeling is dat kinderen goed kunnen zien wat de voeten tijdens de beweging doen. Het effect is jammer genoeg dat kinderen tijdens het zwemmen de voeten óók uit het water tillen en dat kan nooit de

bedoeling zijn. Als je het wel op deze manier wilt doen, geef dan twee voorbeelden en sluit uit af met de ‘goede’ uitvoering.

Herhaal veel

Het is aan te raden om de voorbeelden vaak te herhalen. Dat is heel effectief. Kinderen zien iedere keer weer andere dingen. Je kunt het kijkgedrag vooraf een beetje regisseren, bijvoorbeeld door een kijkopdracht te geven: ‘Waar kijk ik naar?’ Maar zoals Johan Cruijff al zei: ‘Je ziet het pas als je het doorhebt’. Ook daarom heeft herhaling echt zin.

Een voorbeeld zorgt ervoor dat kinderen weten wat de bedoeling is. Je brengt ze op ideeën, ze gaan er zelf mee aan de slag. Uiteindelijk is het de combinatie van o.a kijken, doen en horen die het verloop van het leerproces bepaalt.

Ben jij het eens met bovenstaande tips?
Heb jij ook bijzondere ervaringen met of tips voor het geven van voorbeelden?
Deel het in de Facebookgroep!

6. Inspireren

Dit jaar heet dit ‘aftelproject’: ‘Inspiratiecountdown’. Ik wilde dat iedereen direct zou weten waar het om gaat: samen in de dagen voor kerst even stilstaan bij alles wat we doen, gedaan hebben en nog gaan doen. 26 dagen een mail die inspireert. Maar wat betekent het woord inspireren eigenlijk?

Als je het woord ‘googled’ kom je verschillende betekenissen tegen: aanmoedigen, aanvuren, bezielen, iemand creatief en enthousiast maken, anderen meenemen.
Je zou kunnen zeggen dat het erom gaat dat iemand door een bepaalde actie (een tekst, een idee, een voorbeeld, een video, een uitdaging, een opdracht) zin krijgt om in beweging te komen. Die actie, dat is waar het om gaat.

Inspireren is iemand uitdagen, bij iemand aansluiten, zodat hij zin krijgt om ‘het’ te doen. En ‘het’ daarna wil blijven doen, uit zichzelf. Dat ‘het’ kunnen heel verschillende dingen zijn. Omdat ik vandaag zelf niet zo superveel inspiratie heb, heb ik zin om me te laten inspireren door jullie.

Hou je ook van boeken? Ik wel. Afgelopen zomer heb ik in de vakantie de ‘lekkerweglees’boeken gelezen over de ‘zeven zussen’. Ik ben nu bezig met andere kost: de meeste mensen deugen. Beide mooi!

Welke boeken lees jij? Deel jij jouw tip in de Facebookgroep?
Misschien kan ik jou nog inspireren met het boek Leren zwemmen is leuk. Je kunt het tot maandag hier bestellen met € 2,50 korting door de code 'inspiratie' te gebruiken.

WAT IS JOUW FAVORIETE BOEK?

7. Van moeten naar willen: hoe ga jij om met regels?

5 December. Vandaag voor ons geen Sinterklaas. We houden ons (wij, mijn zus en haar gezin en mijn ouders) aan de regels die de regering heeft vastgesteld. Dat is niet echt prettig en vooral jammer. Een jarenlange traditie wordt doorbroken. Maar we voelen ons verantwoordelijk voor het grotere doel en zorgen ervoor dat we ons steentje bijdragen aan het terugdringen van de besmettingen. We hebben wel lootjes getrokken en hopen dat we het feest dit jaar met kerst kunnen vieren. De kans is groot dat het ijdele hoop is. Het aantal positieve testen van vandaag is hoog. We zijn er nog niet.

Regels, daar wil ik dit stukje over schrijven. Zijn we gemotiveerd om regels te volgen? Of hebben we er lak aan? Als je me een beetje kent, weet je dat ik geen fan van regels ben. Ik schreef al eens eerder in een blog over mijn haat-liefde verhouding met de regels in de Nederlandse musea.

Als ik een regel moet volgen omdat het een regel is, word ik in eerste instantie spontaan recalcitrant. Dat geldt voor veel meer mensen (en kinderen in onze zwemles). Regels worden gevoeld als moeten. En als het voelt als moeten heb je er veel minder zin in. Maar regels zijn er natuurlijk niet zomaar. Ze zijn er om iets te reguleren. Om ervoor te zorgen dat dingen niet uit de hand lopen, er geen gevaar ontstaat. Of, positiever, om ervoor te zorgen dat er een veilige situatie ontstaat, dat doelen kunnen worden bereikt, dat er samenwerking ontstaat, dat er duidelijkheid is voor iedereen, dat er harmonie is tussen mensen onderling.

Regels hebben invloed op de speelruimte die we ervaren (zie ook dag 1). Binnen die speelruimte kunnen we dan, als het meezit, onze eigen gang gaan. Regels bieden structuur, maar kunnen ons ook enorm beperken. We kunnen het gevoel krijgen dat we niks zelf meer mogen beslissen. Vooral voor mensen en kinderen met een grote behoefte aan autonomie is dat erg lastig. In de zwemles zie je bijvoorbeeld dat kinderen tegen het gevoel van beperking ingaan door uitdagend gedrag te vertonen. Of door gewoon niet mee te doen en te gaan mokken. Soms gaan ze hun eigen gang. Of ze zeggen: ‘Juf, het kan ook zo!’.

Het spelen met regels (en speelruimte) geeft je veel gelegenheid om kinderen in de zwemles van moeten naar willen te krijgen. Daarbij is altijd de oorspronkelijke reden van de regel leidend. Wil een kind naar het diepe, maar is hij pas net aan de zwemles begonnen? Dan moet duidelijk worden gemaakt waarom dat niet mag. Wil een kind alleen maar de leuke speelse dingen doen? Geef dan aan waarom het belangrijk is om ook mee te doen aan de andere onderdelen. Moet een kind ergens onderdoor zwemmen omdat het doel is

om onder water te gaan en laat hij je zien dat hij er ook overheen kan? Dan kun je dat natuurlijk gewoon laten gebeuren, want 'onder water gaan' wordt ook dan bereikt.

Onze regering 'speelt' ook met onze speelruimte. Ik ben blij dat ik niet in hun schoenen sta. Want je doet het nooit goed. Ik vind wel dat ze rekening met ons en onze speelruimte houden. In andere landen 'moet' er veel meer dan ons land. Maar het is een pittige klus. De achterliggende overwegingen van de regels zijn niet altijd duidelijk en niet iedereen is het ermee eens.

De regels zijn soms ook gek. Wij mogen met kerst niet naar mijn ouders. Mijn ouders mogen wel naar ons komen. Is dat raar? Ja. Want de situatie die ontstaat is gelijk. Maar ik begrijp het wel: zulke nuances kun je als regering niet allemaal in een regel vatten.

Mijn persoonlijke reactie is dan dat ik prima in staat ben om persoonlijke afwegingen te maken. En mijn eigen verantwoordelijkheid te nemen. Ik doe dat vanuit het achterliggende doel: zorgen dat je het virus niet doorgeeft of krijgt. En krijg ik dan een bekeuring? Dan zal ik ook verontwaardigd zijn. Net als de mensen die een taartje gingen eten met z'n vieren. Op 1,5 meter afstand. Juist zij hielden rekening met het grote doel: afstand houden om de pandemie te voorkomen. Ze zochten de speelruimte binnen de regels en werden gestraft omdat de regels leidend waren.

Voel ik mij op dit moment nog vrij genoeg om mijn eigen afwegingen te maken? Ja, dat voel ik wel. Ik vind ook dat ik het goede voorbeeld moet geven. Jammer genoeg geldt dit nog niet voor iedereen. Voordat je het weet gaat de situatie leiden tot nog meer regels en nog meer moeten. Dat zal niet de oplossing zijn.

Kinderen dagen zwemlesgevers uit om te gaan met ander gedrag. Corona daagt onze samenleving uit om te gaan met de veranderingen in onze omgeving. Regels zijn nodig, leren om verantwoordelijk met die regels om te gaan ook. Ja, we zullen het samen moeten doen. We zijn beland in een leerproces waarin we steeds beter ontdekken wat wel en niet werkt. In de hoop dat we uiteindelijk weer richting 'gewoon' kunnen gaan. Tot die tijd is het vallen en opstaan, ervaren en experimenteren. Een uitdaging voor ons allemaal om elkaar te inspireren en creatief om te gaan met onze speelruimte. Wij bestellen vanavond lekkere sushi. En nemen een chocoladeletter als toetje.

Hoe creëer jij speelruimte in jouw zwemles?

Tot morgen!

INSPIRATIE

countdown

DAG 7

HOE CREËER JIJ SPEELRUIMTE IN JOUW ZWEMLES?

8. Eindtermgericht

Afgelopen week ontstond er in de Facebookgroep Zwemspiratie spontaan een discussie over de Nationale Zwemdiploma's en de maatwerkprogramma's. Nu stond het onderwerp 'Maatwerk' al in mijn mindmap voor de komende weken. Dus daar ga ik zeker over schrijven. Maar als opwarmer herschrijf ik vandaag een blog over eindtermgericht lesgeven.

In de onlineopleiding Lesgever Zwem-ABC wordt altijd de vraag gesteld: 'Wat vind jij van het C-diploma? Moet ieder kind dat halen? Zou je iets aan het examenprogramma willen veranderen? Waarom wel of niet?'

Belangrijke vragen vind ik dat. Ik blijf steeds nieuwsgierig naar het antwoord. Een antwoord dat ik regelmatig lees, is in de trant van: 'Ik vind het C-diploma een goede logische laatste stap in de doorstroming van ZwemABC. Ik zou er wel meer survivalaspecten in willen hebben en meer introductie naar de verschillende watersporten. Iets met een roeibootje of eens werpen met de bal zoals bij waterpolo bijvoorbeeld.'
Mijn feedback voelt inmiddels een beetje afgezaagd: 'Maar die dingen die kun je toch gewoon doen?' Niets staat je dat als lesgever in de weg. En toch wordt het heel vaak niet gedaan. Waarom niet?

Truc
Ooit schreef ik in het boekje
'Als een vis in het water' een hoofdstuk met de titel 'eindtermgericht'. Als je eindtermgericht denkt, benader je een vaardigheid die kinderen voor het diploma moeten leren als een trucje. Kinderen moeten 10 tellen drijven? Dan drijven we 10 tellen met z'n allen. Kinderen moeten voor het C-diploma drijven met een hulpmiddel (HELP-houding)? Prima, hier is een bal en we gaan oefenen.
Lesgeven op deze manier is behoorlijk eenzijdig en ook best wel saai. En een eindterm is niet het doel 'op zich'. Het is een middel om te toetsen of een kind het doel van het leren zwemmen heeft bereikt. In de lessen gaat het om het leerproces naar die eindterm toe. Het leren van zo'n eindterm moet daarom bij voorkeur veel variatie en afwisseling plaatsvinden. En als ze al een beetje kunnen, leren kinderen 'verder' door de vaardigheid toe te passen in verschillende situaties.

Ideeën
Je kunt kinderen leren dat drijven kan worden gebruikt om even uit te rusten. Combineer het eens met het zwemmen: 'Als je moe wordt, ga je maar even drijven' of 'Als je bij die pion bent, mag je even drijven' of 'Als ik fluit (klap, zing), ga je drijven'. En: 'Probeer eens of je het 10 tellen kunt volhouden!'.

Drijven in een zwembad is iets anders dan drijven in de zee. Neem de kinderen eens mee naar het recreatiebad en laat ze daar drijven in de stroming of zet de golven een keer aan. ‘Kun je nu óók 10 tellen drijven?’

HELP-houding
De HELP-houding wordt vaak met één drijvend voorwerp geoefend. Maar in de les is het veel leuker om te ontdekken dat het met veel verschillende materialen kan. Gooi daarom tijdens de les gewoon eens flexibeams en plankjes, regenjacks of plastic zakken in het water. Laat de kinderen uitproberen met welk materiaal de HELP-houding het prettigst kan worden uitgevoerd. Hierdoor groeit de betrokkenheid. Er wordt volop geëxperimenteerd en toegepast. Vertel in een verhaal hoe je de HELP-houding kunt gebruiken als je in het water bent gevallen of kramp krijgt. Kinderen zullen veel beter begrijpen waarom ze de vaardigheid leren. En dat draagt bij aan meer veiligheid én plezier.

Op welke manier varieer jij met eindtermen in de zwemles?

9. Borstcrawl: waarom is het zo lastig om de armen over het water te krijgen?

Vandaag is het tijd voor een experiment. Ik ben benieuwd wat je daarvan vindt!

Ik kreeg van een meeteller aan de Inspiratiecountdown de vraag hoe je de kinderen kunt helpen om de armen beter over het water te krijgen bij de borstcrawl. Luister hier naar mijn analyse.

Ik hoor graag je reactie!

10. Motorische ontwikkeling stimuleren

Soms is het voor de ontwikkeling in je eigen branche of vakgebied goed om eens te 'gluren bij de buren'. Je kunt leren van initiatieven van anderen en kijken welke goede punten je daarvan kun meenemen en toepassen in je eigen werksituatie.

In oktober werd de week van de motoriek georganiseerd. De basis van die week bestond uit interessante webinars waarin het thema 'BMO' vanuit allerlei perspectieven werd belicht.
BMO staat voor Breed Motorische Ontwikkeling. Dat staat natuurlijk heel dicht bij het leren zwemmen en bij Bewegen in water voor baby's en peuters.

Hier kun je het digitale magazine van de week van de motoriek downloaden. Daarin vind je linkjes naar alle webinars die zijn gehouden. En heel veel interessante informatie en verhalen. Over samenwerking op het gebied van bewegen tussen organisaties binnen de gemeente, de buurtsportcoach, scholen, verenigingen en natuurlijk zwembaden.

In het startwebinar van de week, werd de volgende definitie gegeven van BMO gegeven: "Kinderen bouwstenen meegeven om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten." Daarmee biedt BMO een brede basis voor een leven lang plezier in sporten en bewegen. Een beetje abstract geformuleerd, maar het gaat er eigenlijk vooral om dat we kinderen weer stimuleren om veel te bewegen. En dat we dat doen op een manier waarop ze er veel plezier aan beleven.

Motorische ontwikkeling gaat achteruit
De feiten spreken voor zich. Uit onderzoek blijkt dat de motorische ontwikkeling van kinderen in Nederland al enkele decennia achteruitgaat. Dat merken we natuurlijk ook in de zwemles. Kinderen komen in de eerste les met een ander motorisch niveau binnen dan 10 jaar geleden. En daar hebben we best 'last' van.

We willen graag dat kinderen met hun voeten het water goed weg kunnen duwen. Maar veel kinderen hebben nog niet eens de spierspanning op het droge die daarvoor nodig is. Voetengymnastiek is daarom een hele goede huiswerkoefening voor de kinderen: iedere avond een rondje om het bed lopen op je hakken lopen. Om een goede beweger in het water te zijn, moet je eerst goed kunnen bewegen op het droge.

In het digitale magazine kun je hier ook een leuk verhaal over lezen. De jeugdtrainers van de zwem(waterpolo)vereniging UZSC merkten dat de sporters steeds slechter gingen bewegen. Een koprol op het veld was al moeilijk. Daarom startte UZSC over de gehele

jeugdopleiding (t/m o17) met landtraining variërend van 30 tot 45 minuten als aanvulling op het huidige programma met de volgende doelen:

• Betere bewegers creëren (focus op coördinatie, behendigheid, snelheid, kracht, stabiliteit en mobiliteit);
• Belastbaarheid vergroten (waterpolo is een fysieke sport);
• Risico op blessures verlagen;
• Plezier vergroten.

Toekomst?

Wat kunnen we met dit voorbeeld? Wie weet gaan we over een paar jaar wel specifieke beweegprogramma's koppelen aan de zwemles? Zodat kinderen oefeningen voor thuis meekrijgen om in de zwemles met meer gemak de bewegingen kunnen leren? Ik kan me daar wel iets bij voorstellen. Oefeningen waarmee je het brein stimuleert, bijvoorbeeld ook de communicatie tussen beide hersenhelften. Met als inzet een brede motorische ontwikkeling die ook invloed heeft op de cognitieve – (begrip) en sociaal-emotionele (zelfvertrouwen) van de kinderen. Interessante boeken die daar ook over gaan zijn bijvoorbeeld Dyslexie en touwtjespringen.

Wat vind je van dit idee? Vind jij ook dat de motorische ontwikkeling van kinderen achteruit is gegaan? Zo ja, hoe merk je dat in de zwemles?

Tot morgen!

DAG 10

MERK JIJ DAT DE MOTORISCHE ONTWIKKELING VAN KINDEREN ACHTERUIT GAAT?

WAT KUNNEN WE DAARAAN DOEN?

INSPIRATIE

countdown

11. Diplomazwemmen op maat

We hebben in Nederland verschillende zwemdiploma's. Al die zwemdiploma's hebben eindtermen: vaardigheden die kinderen moeten leren. Met die vaardigheden zijn proeven bedacht die kinderen uitvoeren tijdens het diplomazwemmen.

Waarom zijn die vaardigheden gekozen? Omdat, als je ze beheerst, die vaardigheden ervoor zorgen dat je jezelf kunt redden als je per ongeluk in het water valt of er iets anders gebeurt. Het gaat dus eigenlijk bij het leren zwemmen niet om het kunnen leren van de vaardigheid zelf, maar om het toepassen, het gebruiken van die vaardigheid in een bepaalde situatie. Dit sluit mooi aan bij het bericht dat ik gister deelde over breed motorische ontwikkeling (BMO).

Vanuit de gedacht van BMO "geef je kinderen bouwstenen mee om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten of omgevingen". De vaardigheden die we kinderen leren zijn als het ware de bouwstenen. De context is het water en allerlei situaties die zich daarin kunnen afspelen.

Toepassen
Als je op deze manier kijkt, kun je zeggen dat, als je het in de zwemles 'goed' wilt doen, je kinderen niet alleen de vaardigheden leert, maar vooral ook het gebruik, de toepassing daarvan. Dat kun je doen door voor de zwemles motorische uitdagingen te bedenken: situaties waarin kinderen zich moeten redden of waarin ze problemen kunnen oplossen. Situaties die zoveel mogelijk lijken op situaties die ze ook 'in het echt' kunnen tegenkomen.

Voorbeelden zijn:
Niet een hoekduik maken, maar:

- iets uit een schatkistje halen dat op de bodem ligt
- ringen om de pion op de bodem leggen
- balletjes onder een emmer die op de bodem ligt brengen

Niet vier banen saai heen en weer zwemmen, maar:

- door elkaar heen zwemmen en als de muziek stopt gaan drijven op de rug
- kris kras door elkaar heen zwemmen en elkaar achtervolgen
- naar elkaar toe zwemmen en dan weer omdraaien
- heen en weer zwemmen en elkaar tegenkomen
- zwemmen en onderweg hindernissen overwinnen

Niet borstcrawl benen achter een plankje zwemmen, maar:

- onder een flexibeam of mat doorzwemmen met ‘spetterbenen’
- door een hoepel zwemmen met ‘spetterbenen’

Niet afzetten van de kant en tien tellen drijven, maar:

- als je moe bent, mag je bij de pion even uitrusten
- naar de stroomversnelling gaan en daar proberen te drijven

Niet met een hurksprong te water gaan, maar:

- van de mat of het bootje het water in en dan met het hoofd boven water blijven

Niet van de kant met een duik door het gat in het zeil gaan, maar:

- tijdens een ‘hindernisbaan’ door verschillende zeilen met gaten zwemmen
- in een soort ‘apekooi-opstelling’ door verschillende zeilen en hoepels zwemmen en onder en over matten klimmen.

Niet (alleen) watertrappen ‘gewoon’ laten zien, maar:

- watertrappen omdat je naar de lesgever wilt kijken die de richting aangeeft
- watertrappen terwijl je een bal naar iemand anders overgooit.

Diplomazwemmen op maat

Wanneer je op deze manier in de les gaat oefenen, is het ook leuk om zulke situaties bij het diplomazwemmen te gebruiken. Het standaard examenprogramma van het Zwem-ABC is niet op die manier vormgegeven. De proeven die daarin staan, bestaan vooral uit het laten zien van de vaardigheden, er is geen sprake van toepassing in situaties.

Maar sinds 1 januari 2018 is het mogelijk om je eigen situaties te bedenken voor het examenprogramma. Dit wordt het ‘maatwerk’ genoemd. Als je ervoor zorgt dat je *alle* vaardigheden van het examenprogramma gebruikt, kun je het diplomazwemmen organiseren op een heel ‘eigen’ manier, met je eigen ‘look en feel’. Een aantal vaardigheden moet wel als techniek worden getoond, maar met de andere vaardigheden kun je je eigen proeven in elkaar zetten en situatiegericht toetsen of de kinderen zwemveilig zijn.

Veel zwembaden houden nog vast aan het gebruiken van de standaard examenprogramma’s. Maar wat zou het mooi zijn als meer teams hun eigen maatwerkuitvoeringen gaan bedenken. Zodat er in de zwemlessen speelser en meer toegepast wordt geleerd. En kinderen op diezelfde manier bij het diplomazwemmen kunnen laten zien dat ze om kunnen gaan met uitdagingen in het water en zwemveilig zijn.

Wat vind jij van de mogelijkheid van maatwerkprogramma's? Heb jij leuke ideeën die je wilt delen?

Tot morgen!

12. Anderhalvemeterzwemles

Natuurlijk moeten we tijdens deze countdown ook even terugkijken naar de begintijd van corona. In april werd duidelijk dat de lesgever op de kant moest staan en anderhalve meter afstand moest houden van de kinderen. Dat leidde tot bijzondere situaties. Iedereen werd uit z'n comfortzone getrokken en moest opeens nadenken over nieuwe manieren van lesgeven. Er ontstond een ideale situatie om te gaan veranderen. Want er was een noodzaak. Het moest, kon niet anders en de achterliggende reden werd in eerste instantie wel geaccepteerd.

In beweging
Iedereen kwam in beweging. Dat ging niet overal van harte. Er werden heel wat 'ja maren' de wereld in gegooid.
Ja, maar:

- hoe doe je dat dan met de beginners als je er niet bij mag?
- dan gaat het allemaal een stuk langzamer in de zwemles!
- wat zullen ouders daar wel niet van zeggen!
- dat komt nooit goed met de voetenstanden!
- werken met groepjes? Dat wordt een chaos.

Kansen
Ik zag als voorstander van spelend- en impliciet leren heel veel kansen. Dat was de ideale oplossing in deze nieuwe omstandigheden. Dit was hét moment voor iedereen om te experimenteren met impliciete werkvormen, kinderen laten ervaren en experimenteren, zien welke positieve effecten er zijn als je kinderen meer ruimte geeft, werken in groepjes en met stuurkaarten.

Ik weet dat veel teams daarmee heel enthousiast aan de slag zijn gegaan. Er waren ook teams die koortsachtig andere oplossingen zochten. Er werd een speciale plank met een soort 'spatscherm' ontwikkeld. Zodat de lesgever toch in het water kon gaan. Of er werd gezegd: 'Als ik achter het kind sta, kan ik de voeten nog wel vastpakken. Dan sta ik nog wel op anderhalvemeter'.

Vaste patronen
Vaste patronen zijn hardnekkig. Er moet soms heel veel gebeuren om écht te veranderen. 'Ja maren' is een manier om steeds excuses te vinden om het maar niet anders te hoeven doen. Waarom niet? Omdat we er geen zin in hebben? Omdat we bang zijn voor het onbekende? Het veranderen te veel energie kost? We er niet in geloven? We denken dat we het niet kunnen?

Na ongeveer een maand hoefden we geen afstand meer te houden van kinderen onder de 12 jaar. Ik vermoed dat heel veel teams teruggevallen zijn in hun oude patronen. Ik sprak laatst iemand en die zei: ‘Het werkte wel heel goed in coronatijd met die groepjes, je zag dat kinderen wel heel vrij werden’. Ik vroeg: ‘Doe je het dan nu nog steeds?’ Ze dacht even na en zei: ‘Nou nee, eigenlijk niet’.

December 2020

Ik ben heel erg benieuwd naar de stand van zaken in december 2020. Doe jij dingen in je lessen nu anders dan in 2019? Zijn er door corona dingen veranderd in jouw lesgeven? Of denk jij: ‘Het ging best wel goed, maar ja, nu hoeft het niet meer, dus…….’. Welke ‘ja maren’ zitten er nog in jouw hoofd?

Laat je het weten?

ZIJN ER DOOR CORONA DINGEN (BLIJVEND) VERANDERD IN JOUW ZWEMLESSEN?

INSPIRATIE

countdown

DAG 12

13. Pool: waar zwem jij het liefst?

Ik denk dat de boekhandel in onze stad (ook) iets met zwemmen heeft. Zo nu en dan vind ik daar een prachtig boek over zwemmen waarvan je denkt: hoe ontdek je het! En ik kan het dan niet laten liggen. Ik schreef al eerder eens een blog over Swimming in Photography. Ik droom altijd een beetje weg bij zulke boeken. Onlangs kocht ik het boek 'the swimmers: paper cut-outs with Matisse'. En dan denk ik: zal ik voor mijn nieuwjaarskaart iets met de paper-cuts doen? Ik krijg er spontaan zin in.

Ik kocht op hetzelfde moment als 'the swimmers' ook het boek 'Pool' (dat je nu ook als 'Lido' kunt). Het gaat over zwemmen in buitenbaden. Nu word ik al enthousiast over het 'De Mirandabad', dat de hele winter open blijft, maar ook de zwembaden in dit boek zijn prachtig. Wat ik vooral heel inspirerend vind zijn de interviews die erin staan. Die voeden mijn wens om ook eens zoiets te maken. Dat had ik ook al bij het boek 'East London Swimmers'. Daarin worden zwemmers die het hele jaar door zwemmen in de 'London Fields Lido' zwemmen, in woord en beeld geportretteerd. Zo mooi!

Maar laat ik vandaag eerst eens beginnen bij jullie! Ik stel een aantal vragen gebaseerd op het boek 'Pool' en ben heel benieuwd naar jullie antwoorden! Wie weet is het mijn start naar meer!

Waarom hou jij van zwemmen?
Waar zwem je het liefst?
Welk gevoel krijg jij van zwemmen?

14. Nivea

Corona zorgde ervoor dat ik dit jaar alle open opleidingen die ik verzorg 'online' ging geven. Ik moest een keus maken, er zat eigenlijk niets anders op. Ik had er zelf niet zoveel problemen mee, zag het ook wel als een uitdaging om me te focussen op online opleiden. Het meest spannend was of er wel voldoende animo zou zijn. Zouden de personen die zich al hadden opgegeven ook wel online les willen krijgen? Toen heel snel de eerste positieve reactie binnenkwam ('ja, fijn dat je het online doet. En nu hoef ik ook niet zo ver te reizen'.), was ik gerustgesteld. Er waren inderdaad mensen die zeiden: we wachten tot je weer 'real life' aanbiedt. Maar er waren ook mensen die juist nu mee gingen doen. Ook hier bleek: ieder nadeel heeft een voordeel.

Ik volg zelf ook regelmatig online scholingen en krijg dan altijd een verrassingspakketje met de post. Een doosje met soms een boek, schrijfmateriaal en altijd iets geks erin. Nu kon ik ook zoiets bedenken. Ik kocht voor iedereen een doosje pepermuntjes; altijd opwekkend, mocht je onverhoopt in slaap vallen tijdens de training. Verder koos ik voor een flesje water, pen en schrijfblokje. Ik deed ook een paar kleurplaten in de doos, om eventueel saai luisteren een beetje nuttig door te komen. (We hebben ze nog niet nodig gehad). De baby-peuter deelnemers kregen een badeendje en mijn 'Leren zwemmen is leuk' boek erbij. De deelnemers aan Leiding geven kregen naast het studieboek en alle andere dingen óók een doosje Nivea.

De kern van de opleiding Leiding geven in het zwembad is dat je aan de slag gaat met je persoonlijke ontwikkeling. Goed leiderschap begint bij het leren kennen van jezelf. Je neemt jezelf altijd mee in de communicatie. We hebben vaak de neiging om te denken dat de ander net zo denkt als hijzelf. Een valkuil is dat we in een situatie daarom (te) snel conclusies trekken. We interpreteren direct vanuit ons eigen standpunt, terwijl we helemaal niet zeker weten of dat wel klopt. We denken als het ware voor de ander. Zonder te checken of het klopt. En we gebruiken het ook vaak om bepaalde dingen niet te doen.

- Een ouder die vraag hoe het gaat met de lessen van het kind? Wij denken al snel dat ze ongeduldig zijn (en willen dat het kind het diploma snel haalt). En reageren alsof we ons moeten verdedigen.
- Als je graag een dienst wilt ruilen met een collega? Je slaat het vragen maar over, omdat je denkt dat het antwoord toch 'nee' is.
- Het werken in groepjes uitproberen? Je zegt tegen jezelf dat het beter is om dat niet te doen. Want je hoort de ouders al zeggen: 'Wat doe je nou, mijn kind moet wel aandacht hebben! Spelen doe ik zelf wel'.

- Wil je de indeling van het bad veranderen voor de zwemlessen? Je hoort je collega's al brommen: 'Waarom moet dat nou? We doen het toch al jaren zo'? Je wordt al bij voorbaat moedeloos en besluit het maar niet voor te stellen.

In de opleiding zeggen we bij dit soort reacties tegen elkaar: 'Hé, nu ben je Nivea aan het smeren'. De zalf staat namelijk voor: Niet Invullen Voor Een Ander.

Herken je dat je zelf ook wel eens invult voor een ander? En dat je daardoor niet de stap zet die je eigenlijk zou willen zetten? Ga de uitdaging aan en controleer of dat wat jij denkt ook écht zo is. Je zult merken dat je er vaak naast zit.

Wanneer smeer jij Nivea?

Tot morgen!

15. Waarom wil je duiken niet op de knieën aanleren?

In teamtrainingen die ik verzorg voer ik regelmatig een discussie over het aanleren van de kopsprong. Dat gaat soms best hard tegen hard. Want ik ben geen voorstander van het aanleren van de kopsprong 'op de knieën'.

Impliciet
Vanuit mijn visie op motorisch leren kies ik ervoor om de basis voor de kopsprong te leggen in de watergewenning. Dit doe je door kinderen te stimuleren om 'iets' van de bodem te halen met twee handen. En ook door een handstand te maken. Als dat lukt, kunnen kinderen daarna deze vaardigheden toepassen in dieper water. Bijvoorbeeld door in dieper water ringen te laten opduiken of een pion aan te laten tikken (de kinderen gaan vanaf de kant in het water).

Omdat ze houden van ervaren en experimenteren zie je dan vaak dat kinderen op allerlei verschillende manieren proberen om het resultaat te bereiken met een duik (kopsprong). Zo'n duik is dan een uitdaging. De lesgever kan stimuleren door een voorbeeld te geven of een stuurkaart neer te leggen. Kinderen kopiëren ook elkaar, er is immers altijd wel één kind dat kan duiken.

Expliciet
In de praktijk wordt het aanleren van de kopsprong explicieter aangeleerd. Kinderen maken een 'puntmuts' met de armen en worden in het water 'begeleid'. Of ze leren de duik stap voor stap: van zittend op de kant, naar op de knieën vanaf de kant (op een plankje of mat) en via duiken vanuit de hurkstand naar duiken vanuit stand.

Ik ben daar niet zo'n voorstander van. Ik denk dat heel veel kinderen, na een uitgebreid voortraject, al in staat zijn om de duik vanuit stand te maken en alle stappen daarvoor over kunnen slaan. Dat scheelt tijd en is leuker. Eerst is de duik 'globaal', maar met een goed voorbeeld én feedback wordt de duik steeds efficiënter uitgevoerd.

Niet op de knieën
Daarnaast denk ik dat je duiken 'op je knieën' echt niet moet doen. Waarom niet?

- Het doet zeer aan je knieën (probeer het zelf maar eens uit).
- Je hebt geen mogelijkheid om de beweging goed te sturen, je kunt niet goed afzetten met de knieën.
- De kans is groot dat kinderen in het water 'ploffen'. Ze komen niet diep.

- Ze kunnen niet gebruik maken van de hoogte én niet van de afzet. Als dit wel kan, is de kans veel groter dat je dieper onder water kunt komen. En dat is wat je uiteindelijk wilt.
- De ervaringen die je opdoet met duiken op je knieën leiden (daarom) niet tot beter kunnen duiken vanuit stand. Er is geen echte 'transfer'.

Compromis
Ik heb het hier lekker zwart-wit opgeschreven. Dat is ook de manier waarop ik het meestal breng in de teamtrainingen. Dan ontstaat er altijd een fijne discussie. Bewust nadenken over voor- en nadelen en dan opnieuw kijken of het handig is of niet. Soms komen we dan tot een compromis: starten op een knie en een teen over de rand als tussenstap. Ik kan daar mee helemaal mee leven. Dan zet je af met het 'achterste been' en niet met je knie. Alle nadelen die ik hierboven noteerde, kun je dan weer wegstrepen. Vanuit de visie op differentieel leren (veel variatie in het bewegen) past het ook heel goed. Met als resultaat misschien dat kinderen ervoor blijven kiezen. (Zoals ook topzwemmers de schredestart maken).

Hoe leer jij de kopsprong aan? Ben je het eens met mijn zwart-wit-stelling?

Tot morgen!

INSPIRATIE
countdown
DAG 15
LEER JIJ HET DUIKEN AAN
'VANAF DE KNIEEN'?

16. Keerpunt

En toen was het weer stil. 13 maart schreef ik deze regels ook. Bij de aankondiging van de eerste lockdown. En nu gaan we weer. En niet slechts twee weken, nee, tot 19 januari! Het is wel weer even flink slikken.

Wat schrijf je op zo'n dag in een aftelbericht? Gister was ik provocerend over het duiken op de knieën. Vandaag zou ik het liefst een dagje overslaan. Maar ja, dat kan natuurlijk niet. Dus pak ik een woord uit de persconferentie van Mark Rutte. Hij zei iets als: 'We moeten veerkracht tonen en dat kunnen we'.

Ik heb er even een boek bij gepakt ('Optimisme, hoop, veerkracht, zelfvertrouwen' van Matthijs Steeneveld).
Het is een boek dat gaat over effectiever omgaan met stress, tegenslagen en uitdagingen. Vanuit de stroming van de positieve psychologie. Het gaat onder andere over optimisme: 'Optimisme draait om het vertrouwen dat je jouw eigen situatie positief kunt beïnvloeden'. Optimisme is een van de vier pijlers van wat ze noemen 'ons psychologisch kapitaal'. Iedereen heeft het en je kunt het oefenen en trainen. Dat geldt ook voor de andere pijlers: hoop, veerkracht en zelfvertrouwen.

Het feit dat we nu opnieuw in lockdown moeten, is een tegenslag. Het levert voor veel mensen veel stress op. Veerkracht heeft te maken met hoe je omgaat met die stress. Het gaat over de mate waarin je je kunt aanpassen aan een situatie die verandert en de mate waarin je weer kunt herstellen na die gebeurtenis. Het gaat ook over hoe goed je in staat bent een tegenslag te gebruiken om te groeien, om te leren.

Steeneveld geeft aan dat veerkracht groter wordt door een goede conditie en gezondheid, door het onderhouden van je sociale relaties en het uitbreiden van vaardigheden. Door opleiding, ervaring, vaardigheden en kennis kun je beter omgaan met uitdagingen. Misschien moeten we de komende weken weer gebruiken om veel ommetjes te maken, boeken te lezen en webinars te volgen en ook met elkaar praten over alles wat ons bindt. Misschien moeten we gewoon een 'zoomkerstborrel' organiseren!

Terwijl ik dit schrijf bedenk ik me dat veerkracht ook een eigenschap is die kinderen (en hun ouders) nodig hebben tijdens het proces van het leren zwemmen. Als het even niet gaat zoals je wilt, als het even niet lukt, moet je het (leren) opbrengen om door te zetten. Blijven oefenen om op die manier te zorgen dat het uiteindelijk wél gaat lukken.

De andere pijlers van het psychologisch kapitaal helpen daarbij. Optimisme helpt om gemotiveerd te blijven. Zelfvertrouwen voedt het gevoel dat je ziet dat je zelf iets kunt doen om je doel te bereiken ('ik denk dat ik het wel kan').
Hoop is een bijzondere pijler. Het geeft je uitzicht en vertrouwen in een goede afloop. Vaak weet je helemaal niet hoe die afloop zal zijn. Hoop zorgt ervoor dat we niet ontmoedigd raken. In haar boek 'Het geschenk' schrijft Edith Eger dat hoop nieuwsgierigheid is. Ik vind dat een prachtige zin.

We weten niet hoe de komende tijd zal zijn. We zitten er misschien nu wel even helemaal doorheen. Maar morgen verzamelen we moed om nieuwsgierig te zijn: wat zal de tijd ons brengen? Nieuwsgierigheid zorgt ervoor dat we blijven leren. Jeangu Macrooy zingt daar prachtig over: 'The more I learn the less I know. Grow!'

Vanavond zong Stef Bos het nummer 'Alles wat onhaalbaar lijkt'. Laten we vertrouwen en geloven in de toekomst en nieuwsgierig zijn naar alles wat (nu) onhaalbaar lijkt.

Dan gaan we morgen weer gewoon verder met de Inspiratiecountdown.

17. Creatief omgaan met het lesgeven aan grotere groepen

Ik bedacht vanmiddag tijdens mijn ommetje dat ik vandaag wilde schrijven over de voor- en nadelen van het werken aan kleine groepen. Ik weet dat veel lesgevers en ouders daar heel enthousiast over zijn. En ik weet ook dat het voor sommige kinderen een hele prima oplossing is. Maar ik zie ook nadelen. Een valkuil van kleine groepjes is dat de lesgever veel expliciete opdrachten geeft. Een kind in een klein groepje zelfstandig laten werken en laten ervaren en experimenteren zonder je ermee 'te bemoeien' is best lastig. Het voelt alsof je niet genoeg aandacht aan de kinderen geeft. En die aandacht is juist de reden dat de kinderen in de kleine groepjes zwemles krijgen.

Maar al schrijvend kwam ik op een mooier idee. Zelfstandig werken en loslaten komt misschien nog in een andere mail tevoorschijn (we hebben toch nog 9 dagen te gaan).

Lange wachtlijsten
De nieuwe lockdown zorgt vast en zeker weer voor langere wachtlijsten. Hoe kun je daarmee omgaan? Aflopen periode hebben veel zwembaden extra groepen gemaakt. In het reguliere weekrooster, maar ook in de vakanties werd er veel vaker dan anders doorgezwommen. Ik zie nog een andere oplossing, die weliswaar niet heel erg voor de hand ligt, maar wel de moeite van het onderzoeken waard. Laten we de groepen groter maken!

Laten we de groepen groter maken!
Ik kwam eerder op dit idee toen ik een blog schreef over ideeën om het tekort aan zwemlesgevers aan te pakken. Mijn insteek was toen: kunnen we een deel van het werk van de lesgevers ook laten overnemen door machines of robots? In de fabrieken doen ze dat ook, hoe realiseren we iets dergelijks in het zwembad? Misschien kunnen we een deel van het lesgeefwerk door anderen laten doen? Dan kunnen de groepen groter worden. Stagiairs kunnen werken als assistent en een (deel van de) groep lesgeven. Toezichthouders of ouders kunnen bijspringen en kinderen die zelfstandig oefenen begeleiden of in de gaten houden.

Ik vond en vind het nog steeds een mooi idee. En natuurlijk, dit heb je niet zomaar voor elkaar. Want om enthousiast te worden over het werken met grotere groepen moet je nadenken over andere manieren van zwemles geven. En er natuurlijk ook voor open staan. We kunnen voor ideeën 'spieken' bij het (basis)onderwijs. Daar wordt al langer geëxperimenteerd met klassikale instructie en vervolgens zelfstandig werken.

Een brainstorm voor de toekomst
Hoe kan een zwemles met grotere groepen eruitzien? Ik doe een poging en bouw op van comfortabel naar 'heel anders':
De zwemlesgever geeft klassikale instructie, kinderen gaan aansluitend zelfstandig aan de slag en krijgen individueel feedback. Indien gewenst wordt een extra toezichthouder ingezet voor de veiligheid. Nog mooier is het als een stagiair een rol kan spelen.

Er wordt een circuit opgezet, waarbij afwisselend wordt geoefend en aangeleerd (fase 2 van het motorisch leerproces) en geëxperimenteerd of toegepast. Bij sommige stations is de lesgever nodig, bij andere stations werken de kinderen zelfstandig.

Als je werkt met een circuit kunnen ook meerdere niveaus worden samengevoegd. Dit is interessant voor de kinderen die in het laatste niveau zitten voor het diplomazwemmen. Maar ook voor de kinderen die oefenen voor diploma B en C. Ze doen allemaal mee aan het circuit, krijgen opdrachten op hun eigen niveau en volgen eventueel een individuele route langs de circuitonderdelen.

Maak eventueel meerdere lesgevers verantwoordelijk voor een grote groep kinderen en geef hen een rol in een groot lesgeefcircuit. Materialen zoals stuurkaarten en iPads met filmpjes zijn bij al deze ideeën ondersteunend en stimulerend.

Uitnodiging om mee te denken
Ik zie het voor me. Jij ook? Ik vermoed dat het misschien een (te?) grote stap is, maar ik heb zelf veel zin om dit uit te werken. En ik ken teams die het zó kunnen toepassen. Ik realiseer me dat het hier en daar misschien iets concreter moet worden ☺.
Daarom nodig ik je uit om deel te nemen aan een webinar over dit onderwerp op woensdag 6 januari. (de opname kun je hier bekijken!)

18. Hou jij ervan om te helpen?

Vanmorgen tijdens de bijeenkomst van de opleiding Leiding geven in het zwembad hadden we het over kwaliteiten en kernkwadranten. Iedereen heeft veel kwaliteiten. Door stress, zoals bijvoorbeeld corona, of onzekerheid schieten we wel eens door in die kwaliteit. We laten dan te veel van het goede zien en belanden daardoor in onze valkuil. Gedrag dat bij een valkuil hoort, wordt over het algemeen negatief ervaren door de mensen om ons heen.

Daadkracht

Een voorbeeld dat we uitwerkten was de kwaliteit daadkracht. Synoniemen van dit woord zijn bijvoorbeeld 'krachtig' en 'doortastend'. De valkuil die hierbij past is 'drammerig'. Als je té doortastend bent, dan wil je té graag. Je dringt aan, drukt misschien door en wordt dan als heel vasthoudend ervaren. Dit gedrag kan leiden tot conflict met iemand anders, die zich daaraan ergert. Om dat te voorkomen, kun je proberen om meer je uitdaging te zoeken. Dat is het positief tegenovergestelde van je valkuil. In dit voorbeeld is dat geduld hebben. De ander zal zich dan een stuk prettiger bij je voelen.

Helpen

Tijdens teamsessies die ik begeleid, hebben we het vaak over het helpen van kinderen. Bijvoorbeeld het geven van een hand tijdens het te water gaan of het vasthouden tijdens het drijven. Ik vind dat je daarmee voorzichtig moet zijn en het bij voorkeur niet moet doen. Dat is niet iedereen met me eens. Want wat is er mis met helpen?
Als een kind er om vraagt is het helemaal niet erg. Maar ik zie ook vaak dat het wordt gedaan omdat het kind de gevraagde opdracht niet durft of (nog) niet kan. Soms zie ik ook de daadkrachtige lesgever die gewoon heel graag resultaat wil bereiken. Die z'n eigen lat hoog legt of zich door de druk van ouders laat verleiden om sneller te willen dan het kind misschien aankan. Geduld is dan een enorme uitdaging.

In de volgende video,

die komt uit de serie die is gemaakt voor het project NL Zwemveilig, zie je dat de lesgever ondersteunt wanneer het kind het nodig heeft. Het kind bepaalt. Het voorzichtige meisje in de video zoekt de steun, het donkere meisje neemt het niet aan. De lesgever blijft geduldig, hoewel je ook aan haar ziet dat ze misschien nog wel meer zou willen helpen. Gelukkig doet ze het niet. Want als je uiteindelijk zélf de stap zet, is de kick die je ervaart als het is gelukt, enorm. Dat kun je zien in de volgende video.

Welk gevoel levert dit op bij jou? Krijg je de kriebels? Duurt het je te lang? Zou je willen helpen? Ik ben benieuwd of jij een snelle helper bent of dat je het gemakkelijk vindt om veel ruimte aan de kinderen te geven. Het is echt de moeite waard om erbij stil te staan of jouw hulp wel altijd effectief is.

Allergie

Een kernkwadrant is pas compleet als je ook de vierde component invult. Dat is een teveel van de uitdaging en wordt 'allergie' genoemd. Voor de kwaliteit daadkracht kun je invullen dat teveel geduld leidt tot passiviteit. Ben jij een daadkrachtig iemand? Dan erger je je waarschijnlijk snel aan passieve kinderen of mensen. Bewustwording van het ontstaan van die ergernis helpt om je rol als lesgever goed te vervullen.
Want we kunnen allemaal in passiviteit of treuzelen terecht komen! Zoals in de laatste video te zien is. Je moet het maar even bekijken. Het gaat over springen in het zwembad vanaf de toren. Ik denk dat ik heel lang ga staan twijfelen. En misschien uiteindelijk toch niet ga springen. Hulp heb ik niet nodig. En jij?

Wanneer je je kind helpt, zeg je eigenlijk: 'jij kunt het zelf nog niet'.

INSPIRATIE
countdown

WAAROM HOU JIJ VAN HELPEN?

DAG 18

19. De waarde van een diploma

Zoals je misschien wel weet, stam ik nog uit de tijd van het oude A- en B-diploma. Als verse afgestudeerde Bewegingswetenschapper ging ik in 1993 onderzoek doen naar de tevredenheid over die diploma's. In die tijd werd bijna overal hetzelfde diploma uitgegeven, maar werd, net als nu, niet overal op dezelfde manier zwemles gegeven. Er waren zwembaden waar ze het minimaal aanpakten: voor diploma A hoefde je niks onder water te laten zien, dus dan leerden de kinderen dat ook niet. Er waren ook baden waar ze vonden dat watergewenning essentieel was in het begin van de zwemles. Daarom besteedden ze daar veel tijd aan. Het gevolg was dat je in bad X het zwemdiploma veel sneller kon halen dan in bad Y. En dat het diploma niet overal dezelfde waarde had.

Verandering
Er was dus onrust en dat bleek ook uit het onderzoek. Naast het belang van 'onder water activiteiten', kwam ook het belang van het halen van 'meer dan A en B' naar voren. Er was draagvlak voor verandering en na heel veel discussiebijeenkomsten, vergaderingen, voorstellen doen en die weer bespreken, werd in 1998 het Zwem-ABC geïntroduceerd. Die naam werd uiteindelijk gekozen om te stimuleren dat je door zou gaan na B, om je trio compleet te maken.

Maar, zoals we inmiddels ruim 20 jaar later weten, is het behalen van C nog steeds geen vanzelfsprekendheid. Het lijkt erop dat ouders nog steeds denken dat B voldoende is. Hoe kun je dat veranderen? Ik hoor sommigen van jullie nu denken: gewoon A en B weghalen. Een optie die ook al in de periode 1994-1998 meerdere keren uitgebreid is besproken. Maar daar was toen (en ik denk ook nu nog) geen breed draagvlak voor.

Wat levert het op?
In de laatste aanpassing van de zwemdiploma's (2018) is ervoor gekozen om de 'opbrengst' van een diploma duidelijker te maken: wat kun je er mee, wat levert het je op? Met A kun je veilig zwemmen in een 'gewoon' 25-meter zwembad, met B ben je voorbereid op een groter recreatiebad met 'toeters en bellen'. En als je C hebt, dan kun je ook de stap maken naar (voorspelbaar) 'buiten'water.

Op deze manier kunnen ouders (en hopelijk kinderen) een weloverwogen, individuele keuze maken: Heb ik het nodig? Word ik er blij en trots van? Wil ik het graag? Kost het (te)veel moeite? Geeft het me meer zekerheid en zelfvertrouwen? Ben ik veiliger?
We zullen de komende jaren zien of het effect heeft en of er steeds meer kinderen C, het Nationale Zwemveiligheidsdiploma, gaan halen.

Diploma Allround zwembadmedewerker
De afgelopen jaren heeft een soortgelijk veranderingsproces plaatsgevonden binnen de beroepsopleiding Allround zwembadmedewerker. Voorheen was de totale opleiding opgebouwd uit verschillende modulen. Ergens in 2005 veranderde dat en nu bestaat de opleiding alweer lang uit drie losse delen: Lifeguard, Lesgever Zwem-ABC en Begeleider recreatieve zwemactiviteiten. Heb je alle delen afgerond? Dan ontvang je het diploma Allround zwembadmedewerker.

Aanpassing
Helaas gaan veel zwembadmedewerkers niet door naar 'Allround'. Het deel Begeleider recreatieve zwemactiviteiten is de 'boosdoener'. Velen slaan het over, je kunt er te weinig mee. Het is te weinig specialistisch, je kunt niet écht zelfstandig lesgeven in een Aquasport of andere activiteit. De opleiding moest veranderen en daar hebben alle opleidingsinstituten en de NRZ hun best voor gedaan.

Het resultaat is een aangepaste opleiding die bestaat uit een algemeen en een specialistisch deel. Je kiest bij een opleidingsinstituut (zie hier een overzicht) een doelgroep- of activiteitenopleiding (fifty-fit, kinderen met leer- en gedragsproblemen, baby-peuter, aquasport, snorkelen, zwemvaardigheidsdiploma's of nog anders) en leert daar specifieke theorie en de kneepjes van het lesgeven. In het algemene deel leer je recreatieve activiteiten te ontwikkelen en evenementen te organiseren. Het gaat over onderwerpen als spel(vormen), organisatievormen, trends in vrijetijdsbesteding en bewegen, theorie over communicatie, motivatie. Je kunt het online volgen en vind dan heel veel voorbeelden in video's.

'Opbrengst'
Wat kun met deze opleiding, wat levert het op? Na afronding ben je specialist in een activiteit naar keuze en je bedenkt, organiseert en verzorgt vernieuwende recreatieve activiteiten die zo aantrekkelijk zijn dat de deelnemers, jong en oud, naar je zwembad blíjven komen. En je kunt je drietal certificaten compleet maken en je diploma 'Allround zwembadmedewerker' ontvangen!

De moeite waard?
Is de opbrengst de moeite waard? Kun je de opleiding gebruiken? Krijg je er zin? Word je er blij en trots van? Wil je het? Ben je nieuwsgierig? Als je meer wilt weten, kun je hier meer informatie vinden. Ben je al 'specialist'? Ook dan is het de moeite waard om even kijken.

De gezamenlijke opleidingsinstituten zijn in ieder geval blij. Ze hebben krachten gebundeld en toekomstplannen gemaakt. De nieuwe structuur stimuleert om nieuwe

specialisatieopleidingen te ontwikkelen en aan te bieden. En leidt hopelijk tot meer Allround zwembadmedewerkers met een papiertje!

Ben je al enthousiast? Zie jij een meerwaarde in het diploma Allround zwembadmedewerker?

20. Wat kun je doen als kinderen blokkeren in de zwemles?

Vandaag een korte mail en een wat langer geluidsfragment (een experiment met een podcast :-). Het gaat over een meisje dat blokkeert als ze door het gat moet zwemmen. En een jongetje dat hetzelfde doet als hij onder water moet zonder dat hij zijn neus dicht mag knijpen.

Luister mee naar de mogelijke oorzaken en oplossingen die kunnen helpen om de blokkades op te heffen.

Luister hier.

Wat vind je van de opties en tips?
En heb je zelf ook nog voorbeelden die hierop lijken?
Tot morgen!

21. Even stilstaan

Ik ben fan van de spreuken van omdenken. Ook dit jaar staat de scheurkalender weer op mijn verlanglijstje (we gaan met Kerst uiteindelijk toch een Zoom-Kerst-Klaas organiseren). Afgelopen week kwam de spreuk: ‘Om stilstand te voorkomen, moet je regelmatig even stilstaan’, langs. Zo waar.

Vandaag is eigenlijk de kerstvakantie begonnen. Normaal verandert dan het ritme helemaal. De kinderen zijn thuis en ikzelf ook. Nu was alleen de jongste nog op school en al sinds dinsdag thuis. En ik ben zelf eigenlijk ook alleen maar thuis. Ik vergeet bijna dat het vakantie is. Toch is het belangrijk om de komende weken even stil te staan.

Even niet iets nieuws bedenken. Even alle dingen die er nu nog zijn, afronden. Ommetjes maken. Ideeën die ‘oppoppen’ opschrijven, maar ze dan gewoon even laten liggen. En vooral heel veel lezen en televisiekijken. Dat hoort voor mij echt bij kerst.

De afgelopen weekenden heb ik met mijn jongste zoon alle Harry Potterfilms opnieuw gekeken. The Crown heb ik bijna uit, nog twee afleveringen. Ik heb al twee afleveringen van The Queen’s Gambit gekeken en kijk ernaar uit om verder te kijken. Maar kerst is niet compleet zonder een paar hele zoete kerstfilms. Heerlijk.

Wat doe jij de komende weken om even stil te staan? Welke programma’s, films of series zijn jouw favoriet?

Tot morgen!

22. Baby's en peuters

Bij het terugkijken op 2020 wil ik ook even stilstaan bij de doelgroep 'Baby's en peuters'. Een interessante doelgroep. Als het je lukt om ouders met hele jonge kinderen naar je bad te halen, heb je een enorme kans om hen te blijven binden.
Eigenlijk begint het natuurlijk al vóór de geboorte van de kinderen, bij het bewegen in water voor zwangeren. Door een goede band met je deelnemers te creëren, leg je de basis voor deelname aan het babyzwemmen. Je vraagt om een geboortekaartje te sturen, zorgt voor een cadeautje én natuurlijk informatie over het baby-peuterzwemmen.
Vanaf 8 weken na de geboorte kun je beginnen met babyzwemmen. In de eerste periode kan de baby nog niet zoveel, maar door gerichte oefeningen kun je wel de motorische ontwikkeling stimuleren. De focus ligt vooral op de ouder. Die voelt zich in het begin vooral nog heel onzeker. De baby wordt meestal stevig vastgehouden. Door tips te geven over het vasthouden en de interactie in de groep te stimuleren, kun je de motivatie van de ouders positief beïnvloeden. Tegen de tijd dat de baby ouder is en zelf een eigen wil ontwikkelt, is de ouder er ook klaar voor om samen heel veel plezier te beleven aan het bewegen in water.

Motorische ontwikkeling
Er is de laatste tijd veel belangstelling voor deze doelgroep. In het kader van de Breed Motorische Ontwikkeling (BMO) publiceerde het Kenniscentrum sport & bewegen publiceerde onlangs het rapport 'Motorische-ontwikkkeling van 0-6-jarigen'. Daarin lees je hoe de grove- en fijne motoriek ontwikkelt en wat je kunt doen om de motorische ontwikkeling te stimuleren. Een mooi overzicht.

Rekening houden met de beginsituatie van de kinderen is bij deze groep echt essentieel. In het rapport wordt de volgende indeling voorgesteld: 0-6 maanden, 6 maanden tot een jaar, 1 tot 2 jaar, 2 tot 3 jaar en 3 tot 4 jaar. Wat zou het mooi zijn om deze indeling ook in de zwembaden te kunnen hanteren!

Tijdens een bijeenkomst in het kader van het project NL Zwemveilig is met diverse aanbieders in Nederland uitgebreid gesproken over de doelgroep. Het verslag is onlangs in een blog verschenen. Het geeft zicht op hoe in Nederland in de lessen wordt gewerkt en ook wat er in onderzoek over de mogelijkheden voor het leren zwemmen voor baby's en peuters wordt geschreven. Er is best verschil zichtbaar. Het beweegt zich ergens tussen 'Baby-peuterzwemmen is leuk, gezellig, met je kind plezier beleven in water' en 'een kind moet zo vroeg mogelijk zwemveilig zijn, dus moet vooral ook vaardigheden leren'.

Hoe zit dat in jouw organisatie? In de opleiding Bewegen in water met baby's en peuters die ik samen met Anky van der Veen verzorg, hebben we hier altijd een heerlijke

discussie over. We lokken dat ook wel een beetje uit. We laten zo'n filmpje zien waarin het hele jonge op de rug moet draaien en daarbij vooral ook veel huilt. Uiteindelijk worden we het behoorlijk met elkaar eens.

We willen de kinderen hetzelfde leren en de eerste stappen zetten naar zwemveiligheid. Maar dan wel op een manier die ervoor zorgt dat het (ook hele jonge) kind er plezierige herinneringen aan overhoudt. Investeer in bewegen in water met plezier en zorg tegelijkertijd dat de basis van het bewegen in water wordt geleerd. Dus leer kinderen vooruit te komen in water, plezier te beleven onder water, te draaien, te drijven enzovoorts. Maar laat het geen doel op zich zijn. En zorg ervoor dat de ouders niet denken dat hun kind zichzelf dan kan redden!

Integreer voorlichting voor ouders in de lessen baby-peuterzwemmen. Vertel over zwemveiligheid en het belang daarvan. Een gouden kans!

Hoe denk jij over bewegen in water voor baby's en peuters? Aan welke doelen werk jij? Tot morgen!

23. Angst?

Afgelopen week deelde RTL Nieuws een interessante opvoedkwestie.
Een moeder geeft aan dat haar dochter van 5 doodsbang is voor zwemles. Ze begint al in de auto naar het zwembad te huilen en moet zowat uit de auto worden gesleurd omdat ze écht niet wil. Uit de vraag wordt duidelijk dat het meisje in het begin, bij de eerste lessen, erg zenuwachtig en bang was, maar al gauw ging het beter. Na de twee weken sluiting in verband met corona zijn ze weer terug bij af.

Positief ouderschap-expert Kate Foltynska geeft aan dat je de angst van het kind serieus moet nemen. Het kind mág bang zijn. Ze geeft aan dat je na troosten erachter moet komen waar de angst precies zit. En dat is natuurlijk heel belangrijk. Want dan kun je er ook iets aan doen. Het advies van Kate richt zich op de ouder. Ze geeft aan dat het meisje 'hoe dan ook bang is vanwege een gedachte' en die kun je als ouder veranderen. Bijvoorbeeld door voor de lol te gaan zwemmen, zonder druk van moeten. Zoals jullie vast weten ben ik daar groot voorstander van, maar nog beter is dat ook de lesgever wordt betrokken en weet wat hij kan doen om de angst te verkleinen.

Angst is in principe een gezonde reactie op dreigend gevaar. Je spreekt van ongezonde angst als je bang bent in of voor een situatie die geen direct gevaar oplevert. Misschien is het meisje bang om te verdrinken. Of om te vallen en dat ze dan niet meer kan opstaan. Zo zijn er ook kinderen die bang zijn dat er achter het gat in het zeil haaien zwemmen. Het is iets dat niet werkelijk klopt, maar voor het kind klopt het wel. De oplossing is dan volgens mij om het kind te helpen ontdekken dat het inderdaad niet klopt. Door samen achter het gat in het zeil te gaan kijken. Of in de buurt van het kind te blijven om het gevoel van veiligheid te vergroten op het moment dat er écht iets misgaat.

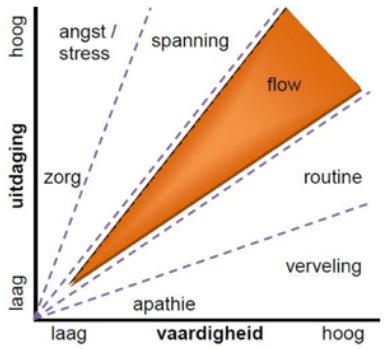
Het is natuurlijk ook heel goed mogelijk dat de angst realistisch is. Het kan ontstaan door een vervelende ervaring. De reactie op zo'n ervaring is vaak heel persoonlijk. Het ene kind is sneller uit z'n evenwicht dan het andere. Er zijn kinderen die van voorspelbaarheid en regelmaat houden. Als er dan iets onverwachts gebeurt, kan het zijn dat er onzekerheid optreedt. Als dat niet wordt opgemerkt en het vaker voorkomt, kan dat angst veroorzaken. De gedachte: 'wat gaat er deze les allemaal gebeuren' kan in het hoofd gaan zitten. Je kunt het 'terugtrekkende gedrag' dat wij de titel 'angst' geven dan ook zien als weerstand: 'ik wil dit helemaal niet!'. Als dit gedrag niet wordt herkend, moet een kind misschien met ander, duidelijker, gedrag laten zien dat het echt menens is.

Het meisje van de opvoedkwestie was in de eerste lessen best bangig en zenuwachtig. Het lijkt erop dat ze niet doldriest ingaat op nieuwe uitdagingen. Misschien was ze na corona

alweer een beetje vergeten hoe de zwemles was, maar moest ze wel ‘gewoon’ weer verder met waar ze was gebleven. Voor het timide, meer introverte kind is dit minder plezierig dan voor de extraverte ‘ontdekkers’. Misschien kwam ze tot de conclusie dat ze niet meer wilde.

Zo’n (onbewuste) conclusie kan ook ontstaan als je het gevoel hebt dat je iets ‘moet’. Misschien doet het meisje iedere les iets wat ze eigenlijk niet wil. Maar ze doet wel mee omdat ze een volgzaam meisje is of dat thuis heeft geleerd. Of omdat ze vertrouwt op de lesgever of ze de lesgever niet wil teleurstellen. Het kan zijn dat ze de ervaring helemaal niet prettig vindt en daar eenmaal thuis, over na gaat denken. Op die manier kan de weerstand ontstaan die zo groot wordt, dat ze de volgende keer echt niet meer wil.

Waarom zou je iets liever niet willen doen? Bijvoorbeeld omdat je iets moet doen waarvan je denkt dat je het niet kan. Als je nog maar weinig ervaring en zelfvertrouwen hebt, ga je niet zomaar in op uitdagingen. Als een uitdaging té groot is en het gevoel van vaardigheid heel erg laag, dan ontstaat er angst en stress. Je kunt die relatie zien in onderstaande grafiek die wordt gebruikt in de theorie over flow.



Wie weet moest het meisje na twee weken coronavrij wel iets doen dat voor haar te moeilijk was . Waarvan zij dacht dat ze het niet kon. Misschien is ze gestimuleerd om het wel te doen. Eventueel met helpende hand. Hierdoor kan het gevoel van ‘moeten’ ontstaan zijn. Het gedrag ‘ik wil niet naar de zwemles’ is dan het protest van het meisje: ‘ik wil niet doen wat ik denk dat ik niet kan’. Haar motivatie is gedaald tot een dieptepunt.

Wat de oorzaak ook is, feit is dat je als lesgever rekening moet houden met de vaardigheid van het kind, de behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid (autonomie) en vertrouwen. Door het kind te vragen: ‘wat zou jij willen doen’ haal je de druk van de ketel en geef je het kind ruimte. Door dan positieve feedback te geven op wat het kind wél doet, kan het zelfvertrouwen en het plezier groeien. Ik denk dat je door deze aanpak angst kunt voorkomen. Voorzichtige kinderen die het spannend vinden, worden dan kinderen die

vertrouwen in zichzelf krijgen. Doordat ze weten dat ze in hun eigen tempo mogen leren bloeien ze op.

Hoe kijk jij naar angst?
Heb jij ook voorbeelden van angstig gedrag in de zwemles? Is het angst? Of is het weerstand?

24. De invloed van verwachtingen op de resultaten van leerlingen

Ik volg de documentaireserie 'Klassen'. Het is een serie over de strijd voor gelijke kansen in het onderwijs. Er worden schoolkinderen (groep 8 en VWO en VMBO), hun ouders/verzorgers, docenten en beleidsmakers gevolgd. Ik vind het een ontroerende serie. Er zijn kinderen die zó graag goed willen presteren en daar alles voor doen. Er zijn ook kinderen die leertalent hebben en het thuis heel moeilijk hebben. Dat beïnvloedt de leerprestatie. Er zijn ook kinderen die een te laag schooladvies hebben gekregen. Alles in de serie wijst erop dat het opleidingsniveau van de ouders de kansen van de kinderen bepaalt. Er is dus sprake van ongelijke kansen. En het is onmogelijk om een schuldige aan te wijzen. Al met al geeft de situatie een machteloos gevoel. Ik ben benieuwd hoe het af zal lopen, er volgen volgens mij nog drie afleveringen.

Pygmalion-effect

Bij het kijken naar de serie moest ik denken aan het Pygmalion-effect. Dat gaat over het effect van je verwachtingen. Het zegt: wat je van iemand verwacht, zoek je in die ander en krijg je ook te zien. Je ziet dus in een ander wat je wilt zien. Het Pygmalion-effect zegt dus eigenlijk dat wat je denkt, werkelijkheid wordt.

Robert Rosenthal en anderen deden hier onderzoek naar op een school. Ze namen bij alle leerlingen een intelligentietest af en de uitslag daarvan deelden ze niet met de leerkrachten of leerlingen. Wel gaven de onderzoekers bij de leraren aan welke leerlingen volgens deze tekst een groot cognitief potentieel hadden, zij zouden dus waarschijnlijk relatief goed gaan presteren. In werkelijkheid hadden de onderzoekers de namen van de leerlingen willekeurig gekozen. Aan het einde van het schooljaar werd er weer een I.Q.-test afgenomen bij de klas. Uit de uitslag bleek dat alle kinderen vooruit waren gaan, maar de kinderen waarvan gezegd was dat ze een groot potentieel hadden, waren méér vooruitgegaan.

Verbale- en nonverbale communicatie

Uit het onderzoek kwam dus naar voren dat de verwachtingen die docenten hebben, invloed hebben op de resultaten van de leerlingen. Uit verder onderzoek blijkt dat docenten hun verwachtingen via verbale en non-verbale communicatie overbrengen op het kind. Er worden andere vragen gesteld, andere feedback en complimenten gegeven, er wordt sneller opgegeven door een docent bij zwakkere leerlingen. Door deze communicatie wordt het voor een kind duidelijk wat er van hem of haar verwacht wordt en zal hij of zij zich zo gaan gedragen.

In de zwemles
Wat betekent dit voor de kinderen die in onze zwemlessen komen? Soms hoor ik lesgevers zeggen: dit kind is net z'n broertje, die heb ik ook op les gehad. En dan wordt er een 'gek gezicht' bij getrokken. Ik hoor ook wel, als een kind zich heel voorzichtig gedraagt in de watergewenning: 'Dit kan wel eens heel lang gaan duren'. Helpen we zo'n kindje sneller? Passen we ons gedrag aan, zodat het kind zich ook weer aanpast? En het dus inderdaad lang gaat duren? Kunnen wij zo'n proces doorbreken door bewuster met ons eigen gedrag bezig te zijn?

Positieve verwachtingen?
Ik neem me altijd voor om niet te veel verwachtingen te hebben. Maar kan dat wel? Ik vind het in ieder geval heel moeilijk om me bewust te zijn van de verwachtingen die ik van een ander heb. Gelijke kansen, dat is waar ik wel voor sta. Niet te snel of liever helemaal niet oordelen. Objectief blijven, nieuwsgierig zijn en open staan voor de ander. Als het Pygmalion-effect invloed heeft op negatieve verwachtingen, heeft het dat natuurlijk ook op positieve verwachtingen. Het is een uitdaging waar ik nog eens goed over na ga denken!
Ben jij je bewust van het Pygmalion-effect? Kun je voorbeelden bedenken?
Tot morgen!

25. Tips voor het aanleren van de schoolslag

In deze eennalaatste mail van de Inspiratiecountdown 2020 een nieuwe podcast met tips over het aanleren van de schoolslag. Dit is voor kinderen een lastige slag om aan te leren. Voor je het weet ben je er heel lang mee bezig, besluit je om al vroeg in het leerproces te beginnen, leg je het heel precies uit, hak je de slag in kleine stukken en ga je hem met de kinderen stap voor stap opbouwen. Als je denkt 'Ja, dat geldt voor mij', ben ik benieuwd wat je van mijn tips vindt. Die gaan namelijk over het volgende:

- richt je in de eerste fase vooral op het ontdekken van het ritme van de slag
- leer het liefst direct de hele slag aan, sla de stap met het gezicht in het water over
- zorg voor de juiste voorwaarden, dus in ieder geval een goede enkelvoudige rugslag
- laat kinderen niet te lange stukken zwemmen
- besteed veel tijd aan de eerste fase van het motorisch leerproces: ervaren en experimenteren en 'vlieg het aan' met impliciet leren.

Je kunt hier luisteren!

Veel luisterplezier. Ik ben benieuwd naar jullie mening, tips en mogelijke vragen!

Tot morgen voor de laatste!

26. Rollercoaster

Vandaag geen lang verhaal. De Inspiratiecountdown zit er op! Het is weer omgevlogen. En het is gelukt. Op deze laatste dag vermoei ik jullie niet met allerlei ontboezemingen. Dat bewaar ik voor na de kerst.

Ik sta met kerst 'even stil', maar kreeg al vragen of ik ook nog iets online ging doen tot 19 januari. Ik heb al een mooi idee, dus dat hoor je snel van me.
In ieder geval is er op woensdagochtend 6 januari een webinar met de titel 'Creatief omgaan met lesgeven aan grote groepen'.

Zometeen om 00.00 uur start de top 2000. Met een nummer van Electric Light Orchestra.

Op naar de nummer 1. Dit jaar is dat Rollercoaster. Hij stond niet op mijn lijst, maar ik vind het erg passend (en had met mijn zoon gewed dat hij op 1 zou staan :-)).

Het is een bijzonder jaar geweest. Op naar een jaar dat anders en hopelijk stap voor stap beter wordt. Meer in de richting van normaal. Als iets niet mag of als je iets een tijd niet kunt doen, mis je het het meest. Ik kijk uit naar een duik in het zwembad.

Ik wens jullie allemaal fijne kerstdagen. Graag tot daarna!

Titeke