

Voorbeeld 1 Lesvoorbereidingsformulier

Lesactiviteit:

Naam: **Sem Zwembroek**

A Beginsituatie

De Deelnemers:

Aantal: **9** Leeftijd: **5-6** Basisvaardigheden: **Beheersen alle basiselementen goed. Tara wordt snel benauwd onder water**

Kenmerken om rekening mee te houden (o.a. cognitief/motorisch/sociaal emotioneel motieven): **Jonge kinderen leren alleen in een veilige omgeving, door (onbewust) ervaren, door imiteren, in totalen, door juiste benamingen, door het opdoen van succeservaringen. Hebben nog veel moeite om zelfstandig in groepen te werken.**

- Aandachtspunten voor de lesgever:
Veiligheid. Nog niet alle kinderen kunnen zichzelf redden. Alle basiselementen moeten in de les aanwezig zijn. Geen verkleinwoordjes gebruiken. Meer voorbeeld gebruiken.
- Benutbare mogelijkheden van het zwembad:

Afmeting: **25 x 15**

Vorm: **Rechthoek**

Kanten: **3 kanten en een trap**

Waterdiepte: **oplopend < 140 daarna 2m**

Faciliteiten: **6 startblokken, 2 trapjes**



Situatieschets hele bad (geef benutbare ruimte aan)

B Doelstelling(en)

Tijdens de les wordt het accent gelegd op:

Eindtermen voortraject.

C. De les		Dag/ Tijdstip			
Het motorisch leerproces (voorwaarden en fase)	De lesinhoud (tijd en opdracht: accent, variatie en differentiatie) (Wat ze moeten doen – methodiek)	De rol van de lesgever (voorbeeld, observeren, uitleg, correcties, aanmoedigen) (Wat jij doet, aanwijzingen – didactiek)		Organisatie en Veiligheid (organisatievormen, opstellingen, aanbiedingsvormen, oefenfrequentie) (Hoe je het gaat doen)	Materiaal (Welk materiaal je gebruikt)
		Tijd			
Fase 3 (automatiseren) te water gaan, onderwater gaan, ademhaling, drijven	Inleiding. Diverse manier van te water gaan.	5	Observeren, aanmoedigen en veiligheid.	Vrije opstelling. Eigen keuze, muur of mat.	Muur, mat
Fase 3: te water gaan, onder water gaan, ademhaling.	Van de muur, mat. Drijf terug naar de muur of mat.	8	Voorbeeld van rugzwemmen. Aanmoedigen, observeren, corrigeren.	Circuitvorm	Mat en muur
Fase 2: (aanleren, verbeteren) voortbewegingvormen, rug. (enkelvoudige rugslag)	Klim op de mat, spring ervan af, zwem op je rug naar de muur, klim op de muur, spring eraf, zwem op je rug naar de mat.		Wat ga je corrigeren. Koppel altijd terug naar het kind. Veiligheid.		Flexiebeams

Fase 3: Draaien en survival (diep water) Eventueel stuurkaart.	Over flexiebeam heen en onder de flexiebeam door. Draai, om lengte-as draai om breedte-as.	5	Aanmoedigen, observeren, veiligheid	Vrije vorm	Flexiebeams
Fase 1(experimenteren) watertrappen	Op de foambuis zitten als paard en probeer jezelf naar boven te duwen met je benen. Nu buis vast houden en proberen te watertrappen Buis omhoog en een beetje zakken. Trek de buis naar je toe. Wat gebeurt er	5	Meedoen Aanmoedigen Observeren	Vrije vorm	Flexiebeams
Fase 2 rugcrawl (ondieper water)	Spring van de kant en zwem rugcrawl naar de lijn en terug	5	Voorbeeld rugcrawl Praatje, plaatje, daadje. Corrigeren , complimenteren, activeren.	Gesloten opdracht, Allemaal tegelijk/ waaivorm	
Afsluiting fase 1	Bal overgooien op de flexiebeam		Aanmoedigen		Flexiebeams Bal

Voorbeeld 2 Lesvoorbereidingsformulier

Lesactiviteit: **Watergevoel op doen**

Naam: **Naam deelnemer**

A Beginsituatie

De Deelnemers:

Aantal: **8** Leeftijd: **4-5** Basisvaardigheden: **Voor de tweede les**

Kenmerken om rekening mee te houden (o.a. cognitief/motorisch/sociaal emotioneel motieven):

Cognitief/ motorisch en sociaal emotioneel: makkelijke open opdrachten geven met een uitdagens speels karakter. Rekening houdend met belevingswereld van het kind.

- Aandachtspunten voor de lesgever:
Veilige omgeving scheppen waarin de kinderen zich thuis voelen en zich durven te bewegen.
- Benutbare mogelijkheden van het zwembad:

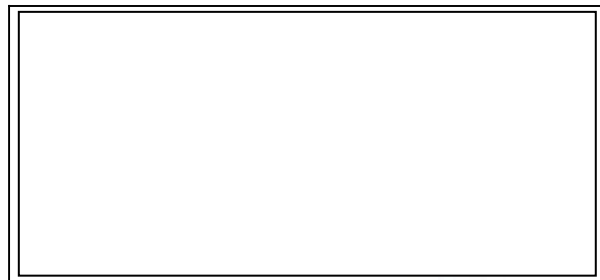
Afmeting:

Vorm:

Kanten:

Waterdiepte:

Faciliteiten:



Situatieschets hele bad (geef benutbare ruimte aan)

B Doelstelling(en)

Tijdens de les wordt het accent gelegd op:

Te water gaan. Onderwater gaan, adem halen.

C. De les		Dag/ Tijdstip			
Het motorisch leerproces (voorwaarden en fase)	De lesinhoud (tijd en opdracht: accent, variatie en differentiatie)	De rol van de lesgever (voorbeeld, observeren, uitleg, correcties, aanmoedigingen)		Organisatie en Veiligheid (organisatievormen, opstellingen, aanbiedingsvormen, oefenfrequentie)	Materiaal
		Tijd			
Fase 2: Oefenen	Te wtaer gaan op een manier die zij prettig vinden.	7	Uitnodigend zijn, observeren hoe ze te water gaan.	Kinderen op eigen tempo het water in laten komen	
Fase 1: Experimenteren	Zoek een spelmateriaal wat je leuk vindt en kijk wat je er mee kan. Kinderen kunnen nu zelf bepalen wat ze leuk vinden. zien andere kinderen ander opdrachten uitvoeren, waardoor ze gestimuleerd worden deze na te doen.	7	Observeren, stimuleren, uitnodigen, aanmoedigen.	Op diverse plaatsen in het water, drijven, liggen, staan, diverse materialen op de bodem. Ga zelf centraal staan/ bewegen zodat je alle kinderen in het oog hebt.	Hoepels (zink/drijvende), foambuizen, poortjes, drijvende balk.
Fase 1 en 2: Experimenteren en voor sommige kinderen oefenen.	Met groepjes samen spelen, elkaar nadoen/helpen.	7	Meedoen, kinderen zelf een speelmaatje uit laten zoeken, lukt dat niet dan eventueel 2 tallen maken. Voordoan stimuleren, aanmoedigen. Kinderen uitdagen	Zorgen dat het veilig blijft nu de kinderen samen aan het experimenteren zijn.	

Fase 1/2	Wat kan je allemaal met hoepels? Proberen te komen tot erdoor heen te gaan, al dan niet drijvend op de buik.	4	Motiveren, observeren, uitdagen.	Open opdracht.	Hoepels
Fase 1/2	Op de mat klimmen/ van de mat af gaan op diverse manieren. Glijden van de mat in dieper water.	7	Observeren, helpen waar nodig, stimuleren.	Gesloten opdracht op en af, open wat betreft de manier waarop.	Mat
Afsluiting			1 voor 1 stimuleren	Bouw veiligheid in i.v.m. het te water gaan na het glijden. Sommige kinderen vinden dit spannend en willen graag een handje.	Mat