

School- zwemmen

Spelen als logische oplossing om tot plezierig leren te komen

Hoe wij zwemmen zien

Wat is (school)zwemmen een hot item op dit moment! Bij de opening van de praktijkdagen voor het zwemonderwijs op 7 en 8 december noemde prof. mr. Pieter van Vollenhoven tussen neus en lippen door dat hij vond dat zwemmen weer een schoolvak moest worden. Applaus van vele badmeesters en -juffen in de zaal.

TEKST EN FOTO'S JOHAN HARLAAR

Regelmatig komen de ALO-opleidingen met een praktijkartikel waarin voorbeeldmatig de ALO-visie op het vak in zijn praktische uitvoering wordt beschreven. Dit keer is CALO Zwolle aan de beurt. (Red)

▼
Springen en Landen - de kunst van het bommetje maken

Diverse partijen hebben de afgelopen maanden 'iets' over (school)zwemmen gezegd in de media (bijvoorbeeld de Nationale Raad Zwemveiligheid, het Mulier Instituut, de Reddingsbrigade). Daarbij gaat het soms over welke methode het best is om tot 'een diploma' op te leiden, dan gaat het weer over de vraag of kinderen tijdens de basisschoolperiode onder schooltijd hun diploma zouden moeten halen. Centraal in alle discussies staat het begrip 'veiligheid'. En dat is zonde!

Meer dan veiligheid

Zonde, omdat zwemmen zoveel meer is dan veiligheid. Veiligheid is gerelateerd aan dat wat je als kind doet, in dit geval in en rond het water. Veiligheid groeit mee met de vaardigheid van kinderen, veiligheid is een voorwaarde om een stap verder in het leerproces te durven zetten. Maar bovenal, veiligheid is voor de meeste kinderen niet de drijfveer om naar het zwembad te gaan.... Zwemmen is spelen! Zwemmen is bewegend de (natte) wereld om je heen 'meester' worden. Het halen van een diploma is een momentopname voor wat betreft veiligheid. Wij willen gaan voor duurzame(re) veiligheid!

Voor ons (René Dekker en Johan Harlaar) is dit meteen een reden waarom we vinden dat zwemmen onderdeel van het bewegingsonderwijs moet zijn. Het staat ook in de kerndoelen, maar liever is ons vertrekpunt dat we willen zwemmen, in plaats van moeten zwemmen. Kinderen van groep één tot en met groep acht kennis laten maken mét en (beter) bewegen in het water, van bommetjes tot en met de watersportvereniging, van onder water spelen tot jezelf of een ander redden. Maar ook kennis laten maken met het zwembad, het gebouw, het personeel. Want onze (nu nog niet voldoende onderzochte) overtuiging is dat als kinderen gedurende acht jaar basisschooltijd een aantal weken per jaar naar het zwembad gaan voor bewegingsonderwijs in het water, zij wellicht vaker gaan zwemmen en daarmee ook hun vaardigheden op peil houden of vergroten; zwemveiligheid. Jong geleerd, is oud gedaan.





▲ *Verplaatsen -
onbewust en op
eigen niveau*

De vraag in zwembadland

In zwembadland is er een duidelijke verschuiving plaats aan het vinden. Een verschuiving die er voor moet zorgen dat kinderen 'veiliger' worden en meer plezier beleven aan zwemlessen. Activiteiten moeten 'betekenisvol' zijn en kinderen worden 'intrinsiek gemotiveerd'. Misschien hoeven de kinderen zelfs wel minder volgens de regeltjes te bewegen.

Die andere zwembril

Maar als we nu eens vertrekken bij het bewegen zelf? Stimuleren van intrinsieke motivatie door een prettige relatie met de omgeving in de brede zin, gevoel van competent zijn en inspraak hebben in dat wat er gebeurt (Ryan & Deci, 2000). Dit vraagt al om investeren in het samenwerken met de kinderen, investeren in het bepalen van wat kinderen al kunnen en (nog) willen. De brug van 'competentie' naar 'de zone van de naaste ontwikkeling' (Vygotski, 1980) is snel gemaakt. Het beleven van plezier in dat wat *nét* lukt, of net *kán* gaan lukken en daarbij tijd en omgeving helemaal vergeten, in een flow zijn (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). En juist dat is waar de link met het spelen sterk is.

Er zullen weinig mensen zijn die hier tegen zijn. Dus wat is dan nog het probleem, zou je denken? Volgens ons is dat de kloof tussen dat wat er in veel gevallen gevraagd wordt tijdens het zwemmen en dat wat kinderen zelf zouden willen doen.

Spelen is een breed begrip

Veel zwembaden gebruiken 'spel' in hun lessen, maar spelen is een ruim begrip! Hebben we het over sportspelen (waarbij tactiek belangrijk is), hebben we het over spelen als een kind niet iets moet doen, maar zich zelf even mag vermaken (het bekende vrij spelen), hebben we het over spelen in de vorm van een wedstrijd (waarbij winst en verlies centraal staat)? 'De elementen van spel' (Eberle, 2014) is een kapstok die wij gebruiken. Ongetwijfeld zijn er andere theorieën over spel die we kunnen gebruiken, maar de verschillende gradaties van de zes elementen (Anticipation, Surprise, Pleasure, Understanding, Strength, Poise) die in deze theorie genoemd worden, laten zien dat kinderen op heel veel verschillende manieren deel kunnen nemen aan een spel en dat spel meer is dan een wedstrijdje tegen een ander.

Spelen is een logische uitkomst

Bij het opleiden van onze studenten in dit concept, maar ook bij het (bij)scholen van zwembadpersoneel komen onder andere differentieel leren, impliciet leren, foutloos leren, intrinsieke motivatie, differentiëren, zone van de naaste ontwikkeling en betekenisvol leren aan de orde. Als voorbeeld gebruik ik hierna een activiteit die volgens ons onder het cluster 'onder water gaan en verblijven' valt. Doelen van de activiteiten in dit cluster zijn dat de zwemmers zich steeds beter kunnen oriënteren onder water en langer onder water kunnen blijven.



▲ *Onder water gaan en verblijven - ieder op zijn eigen niveau*

Zwemmers krijgen allemaal de beschikking over een aantal 'eigen' poortjes of hoepels aan gewichten. Ze mogen zelf een parcours met hoepels onder water bouwen. De kans dat de kinderen iets ontwerpen dat binnen het doel valt, is behoorlijk groot.

▼ *Jezelf en de ander redden - in contact*

1 Kinderen mogen zelf bepalen hoe zij het parcours maken en dus ook of zij het kunnen halen; *autonomie en competentie* (Ryan & Deci, 2000).

- 2 Kinderen krijgen de ruimte om over hun grens te gaan, waarbij de uitdaging wordt gezocht; *stralend falen* (Oldeboom & Ten Brinke, 2008).
- 3 De diverse variaties die ontstaan dragen bij aan continu aanpassen van het bewegen en het motorisch leren; *differentieel leren* (Beek, 2011).
- 4 De aandacht ligt bij de omgeving als bijvoorbeeld de poortjes precies neergezet gaan worden; *externe focus* (Beek, 2011).
- 5 Kinderen kunnen afkijken bij elkaar; *spiegelen* (Beek, 2012).
- 6 Kinderen kunnen met anderen iets oefenen dat ze later alleen kunnen doen (Vygotsky, 1980).
- 7 Kinderen mogen de uitvoering op hun eigen wijze doen, het gaat immers om het langer onder water zijn en niet om de technische uitvoering.

De docent speelt natuurlijk een belangrijke rol, maar dan vooral in de rol van coach. Complimenten, uitdagen en vragen stellen.

Het raamwerk

Tot zover lijkt het een vrolijke, ongeleide instuif in het zwembad. Maar schijn bedriegt. Een vooraf bepaald doel geeft richtlijnen voor hoe een activiteit dan 'gearrangeerd moet worden'. Het start met de drie contexten die wij onderscheiden. Geen van de contexten is belangrijker, ze geven slechts verschillende gezichtspunten weer.

- 1 Slootveilig: wat heb je als zwemmer nodig om als kind jezelf of een ander uit het water (een sloot, vijver of zwembad) te kunnen redden?





◀ *Jezelf en de ander
redden - oriënteren
na het kopje onder gaan*

Gechargeerd is dit hoe ouders en de maatschappij naar leren zwemmen kijken. Kernbegrippen zijn hierbij: veiligheid en het op eigen wijze mogen uitvoeren.

- 2 Zwembadvaardig: wat heb je als zwemmer nodig om mee te kunnen doen met 'vrij zwemmen'? Gechargeerd is dit hoe kinderen naar zwemmen kijken. Kernbegrippen zijn hierbij: plezier en het op eigen wijze mogen uitvoeren
- 3 Meerwaardig: wat heb je als zwemmer nodig om mee te kunnen doen met de gereglemeerde sport en je te redden in (complexere situaties in) het buitenwater? Gechargeerd is dit hoe sportverenigingen en diploma-instanties naar zwemmen kijken. Kernbegrippen zijn hierbij: volgens regels en procedures, technieken, wedstrijden.

Ter illustratie: zwemmers leren hoe een kopgreep precies werkt en hoe een drenkeling aan de kant gebracht moet worden. Dit kan met procedures worden aangeleerd (Reddingsbrigade / Meerwaardig), maar kan ook door de zwemmer 'gewoon' een vriendje uit het water te laten halen (Slootveilig). Beide vormen vallen voor ons onder het cluster 'Jezelf en de ander redden'.

Naast de contexten onderscheiden wij nog vijf clusters waaronder activiteiten vallen. Hoewel in elke activiteit in het water verschillende basiselementen voorkomen, kun je als lesgever het beste de focus op één aspect houden. Gaat het om aangepaste sportspelen, jezelf en de ander redden, onder water gaan en verblijven, springen en landen, of om verplaatsen? In dit artikel werken we dat niet verder uit. Het belangrijkste is echter dat dit voldoende houvast kan geven om een

breed lessenplan te ontwikkelen voor de kinderen van groep één tot en met groep acht.

De nabije toekomst

Het aantal zwembaden dat werkt met Swim2Play groeit gestaag. Inmiddels zijn er dertien gemeenten waar zwembaden met Swim2Play werken. Het aantal scholen varieert natuurlijk per gemeente, maar over het algemeen zien wij dat er steeds meer scholen willen meedoen. Het levert voor de kinderen én de zwembaden iets op, maar wat is dat 'iets' precies?

Het concept Swim2Play is ongeveer zes jaar geleden in Meppel gestart en is er niet meer weg te denken. Kinderen, leerkrachten, ouders en badpersoneel zijn over het algemeen zeer tevreden. De afgelopen drie jaren zijn de bezoekersaantallen jaar op jaar gestegen met percentages van rond de tien procent (in een markt waar de trend dalend lijkt)! Er wordt nu bijvoorbeeld door een school de 'meester- en juffendag' in het zwembad gevierd, de koningsspelen worden er georganiseerd, de verjaardagsfeestjes nemen toe. Kinderen lijken vaker naar het zwembad terug te komen, en dat is precies wat volgens ons een belangrijk doel van bewegingsonderwijs is!

Toch vraagt dit om een uitgebreider onderzoek. Met het Sportfondsenbad Delft (Delft), zwembad Kerkpolder (Delft), zwembad 'de Peppel' (Ede) en Bad Hesselingen (Meppel) is de intentie uitgesproken om te onderzoeken welk effect Swim2Play heeft op het zwemgedrag van de kinderen. Precieze onderzoeksvragen moeten nog geformuleerd worden, maar aan de nieuwsgierigheid van de betrokken partijen zal het niet liggen!

Johan Harlaar is opleidingsdocent op de Calo Windesheim en daarnaast mede-bedenker en mede-eigenaar van Swim2Play.

Contact

j.harlaar@windesheim.nl

Kernwoorden

Schoolzwemmen, Swim2Play

Beek, P. J. (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 2): Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht. *Sportgericht*, 65(3), 2-5.

Beek, P. J. (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering (deel 5). *Sportgericht*, 65(6), 30-35.

Beek, P. (2012). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 8): Motorisch leren: het belang van observeren en nadoen. *Sportgericht*, 66(4), 2-6.

Eberle, S. G. (2014). The Elements of Play. *Journal of Play*, 6(2), 214-233.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.

Oldeboom, B., & ten Brinke, G. (2008). De bloemkooltheorie; loopt 't, lukt 't, leeft 't. *Lichamelijke Opvoeding*, 14, 18-21.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Vygotsky, L. S. (1980). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard university press.