

**ALLE WATERRATTEN
OPGELET
ZWEMMEN IN DE KLAS**





INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	3
2. UITGANGSPUNTEN	4
2.1 Algemene doelstelling	4
2.2 Doelgroep	4
2.3 Aansluiting bij kerndoelen speciaal onderwijs	4
3. OPZET LESPAKKET	5
3.1 Materialen	5
3.2 Opzet lessenserie	5
4. LESBESCHRIJVINGEN	6
LES 1 Introductie: Nederland waterland	6
LES 2 Meer dan wedstrijdzwemmen	10
LES 3 Afsluiting: wat past bij jou?	13
GYMLES	14
BIJLAGE 1 KWARTETSPEL ZWEMMEN	16
WERKBLADEN	22

COLOFON

Uitgave: Het lespakket *Zwemmen in de klas* is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Zwembond, 2013

Mede mogelijk gemaakt door: de Johan Cruyff Foundation

Projectleiding: KNZB, Alice Schols

Concept: Podium Bureau voor Educatieve Communicatie bv

Ontwerp: Coers en Roest ontwerpers bno | drukkers bv



1. INLEIDING

Nederland is een waterland. Water is in allerlei hoedanigheden om ons heen. Een vijver in de tuin, de slootjes in de buurt, het zwembad om de hoek. Het belang van kunnen zwemmen is voor iedereen duidelijk. En natuurlijk is zwemmen vooral erg leuk. Ook voor kinderen met een handicap is zwemmen een zeer geschikte activiteit. Afhankelijk van de handicap kunnen zij aan waterpolo, schoonspringen, synchroonzwemmen, wedstrijd-zwemmen of waterbasketbal doen of recreatieve activiteiten uitvoeren. Het 'onbelast' bewegen in het water is goed voor de conditie en zorgt voor de nodige ontspanning.

Voor kinderen met een lichamelijke handicap binnen het speciaal onderwijs heeft de KNZB dit lespakket ontwikkeld. Met een paar aanpassingen kan het lespakket ook geschikt gemaakt worden voor kinderen met een verstandelijke handicap en voor gebruik binnen het reguliere onderwijs. Het heeft als doel kinderen met een handicap enthousiast te maken voor de zwemsport en hen te laten zien welke activiteiten ze bij een zwemvereniging kunnen doen. Het wil kinderen helpen een goede keuze te maken om in beweging te komen. Nu en in de toekomst.

De KNZB heeft voor het aanbieden en stimuleren een samenwerking met de Johan Cruijff Foundation. De Johan Cruijff Foundation is een non-profit organisatie die zich richt op het bevorderen van het geestelijk en lichamelijk welzijn van kinderen en jongeren.

Dit doen zij onder andere door het aanbieden en stimuleren van sport en bewegingsactiviteiten en sport in combinatie met onderwijs te stimuleren.

Naast de aanleg van Cruijff Courts gaat specifieke aandacht uit naar kinderen en jongeren met een handicap.

Sporten en bewegen is leuk, geeft kracht en maakt trots. Wij wensen u heel veel plezier toe met dit lespakket.

Voor vragen en opmerkingen kunt u mailen naar: levenlangzwemmen@knzb.nl





2. UITGANGSPUNTEN

2.1 ALGEMENE DOELSTELLING

Als introductie bespreken we het belang van kunnen zwemmen in een 'waterland' als Nederland. Daarna maken de kinderen met opdrachten en een gymles nader kennis met de verschillende zwemdisciplines. We hebben er bewust voor gekozen om alle zwemdisciplines aan bod te laten komen hoewel niet alle kinderen daadwerkelijk aan alle zwemdisciplines deel zullen kunnen nemen. We willen de kinderen echter de mogelijkheid geven om kennis op te doen van alle facetten van de zwemsport en we willen niet bij voorbaat al keuzes maken voor de kinderen. Zij kunnen zelf prima inschatten welke disciplines voor hen haalbaar zijn.

2.2 DOELGROEP

Dit lespakket is ontwikkeld voor kinderen die op een cluster 3-school zitten. Het lespakket is specifiek ontwikkeld voor kinderen met een lichamelijke handicap, maar kan met aanpassingen van u als docent, ook gebruikt worden voor kinderen met een verstandelijke handicap. Het is zeker ook de bedoeling dat de kinderen thuis over het lespakket praten zodat ook ouders en andere gezinsleden hun kennis over de zwemsport uitbreiden. Steeds meer zwemverenigingen hebben een aanbod voor kinderen met een handicap. We zien tevens dat steeds meer verenigingen die nog geen passend aanbod hebben, wel open staan voor de doelgroep. De kans is dus groot dat ook bij uw school in de buurt goede zwemmogelijkheden voor de kinderen aanwezig zijn.

2.3 AANSLUITING BIJ KERNDOELEN SPECIAAL ONDERWIJS

De kinderen werken tijdens de uitvoering aan de volgende kerndoelen speciaal onderwijs:

Zintuiglijke en motorische ontwikkeling

1. De leerlingen leren hun zintuiglijke en motorische mogelijkheden optimaliseren en geïntegreerd gebruiken en leren omgaan met hun beperkingen, hulpmiddelen en met de hulp van anderen.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Zelfbeeld

2. De leerlingen leren met gevoel voor zelfvertrouwen en zelfwaardering omgaan met de eigen mogelijkheden en grenzen en leren uiting geven aan eigen wensen, gevoelens en opvattingen.

Sociaal gedrag

3. De leerlingen leren naar algemeen geaccepteerde normen en waarden omgaan met anderen en leren samenwerken aan een gezamenlijke taak of gezamenlijk spel en leren omgaan met conflictsituaties.

Leren leren

4. De leerlingen leren belangstelling hebben voor de wereld om hen heen, ze leren deze gemotiveerd onderzoeken en daarin taken uitvoeren, waarbij ze gebruik maken van informatie, strategieën en vaardigheden.

Mens en samenleving

49. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

Bewegingsonderwijs

83. De leerlingen leren deelnemen aan verschillende bewegingsactiviteiten zoals balanceren, klimmen, zwaaien, springen, hardlopen.
84. De leerlingen leren deelnemen aan verschillende spelactiviteiten zoals: mikken, jongleren, doelspelen, tikspelen, stoeispelen.
86. De leerlingen leren deelnemen aan verschillende zwemactiviteiten: drijven, watertrappen, in en onder water verplaatsen, in het water springen en duiken.
87. De leerlingen leren met elkaar de bewegingssituaties reguleren.

(Gebaseerd op Kerndoelen Speciaal Onderwijs, uitgave OCW, 01-02-2010)





3. OPZET LESPAKKET

3.1 MATERIALEN

Het lespakket op www.knzb.nl/lespakketsbo bestaat uit de volgende onderdelen:

- Deze docentenhandleiding
- Kopieerbare werkbladen
- Digitale Quiz Wat past bij jou? (Ga naar www.knzb.nl/quiz)
- Spreekbeurtpakket

Het spreekbeurtpakket is geen verplicht onderdeel van dit lespakket. Wel sluit het spreekbeurtpakket natuurlijk uitstekend aan op de lessen. De informatie voor spreekbeurten bestaat uit: een stappenplan voor het maken van een spreekbeurt/werkstuk (één voor groep 5/6 en één voor groep 7/8), informatiekaarten over de verschillende zwemsporten en een begrippenlijst.

Via levenlangzwemmen@knzb.nl kunt u folders aanvragen over de verschillende zwemsporten.

3.2 OPZET LESSENSERIE

In onderstaand overzicht ziet u de inhoud van de verschillende lessen. Elke les duurt ongeveer 50 minuten.

LES	DOELSTELLINGEN
1 INTRODUCTIE: NEDERLAND WATERLAND	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> • begrijpen dat het in Nederland belangrijk is dat je kunt zwemmen; • breiden hun kennis over wedstrijdzwemmen uit.
2 DE ZWEMCLUB EN WEDSTRIJDZWEMMEN	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> • krijgen een beeld van een zwemclub; • leren welke zwemdisciplines er zijn; • breiden hun kennis over waterpolo, waterbasketbal, synchroonzwemmen en schoonspringen uit.
3 AFSLUITING	De kinderen: <ul style="list-style-type: none"> • denken na over welke zwemdiscipline het best bij hen past; • houden een presentatie over een van de zwemdisciplines; • herhalen tijdens een kwartetspel wat ze de afgelopen lessen geleerd hebben over de verschillende zwemdisciplines.
GYMLES	De kinderen oefenen diverse spelvormen en vaardigheden die gerelateerd zijn aan de verschillende zwemdisciplines.



4. LESBESCHRIJVINGEN

1

Introductie: Nederland waterland

LESDOELEN

De kinderen:

- begrijpen dat het in Nederland belangrijk is dat je kunt zwemmen;
- breiden hun kennis over wedstrijdzwemmen uit.

VOORBEREIDING

- Hang de kaart van Nederland voor de klas of laat de kaart digitaal zien.
- Kopieer de werkbladen voor elke leerling een keer.

Lesverloop

INLEIDING

Bekijk samen met de kinderen de kaart van Nederland (wandkaart of digitaal). Laat de kinderen door middel van vragen concluderen dat Nederland een waterrijk land is. *Kunnen de kinderen bijvoorbeeld verschillende rivieren aanwijzen? Wonen op het IJsselmeer ook mensen?*

Bespreek daarna of er in hun directe (school)omgeving veel water is. Gebruik hiervoor eventueel Google Maps.

Waar zijn sloten, vijvers, rivieren, kanalen of meren?

Concludeer samen dat het met zoveel water in de omgeving belangrijk is om vroeg te leren zwemmen.

KERN

1. Vertel hoe u zelf ooit leerde zwemmen en wat uw ervaringen daarbij waren. Bespreek ook dat zwemmen een geschikte sport is voor kinderen met een handicap. Afhankelijk van de handicap kunnen zij aan waterpolo, schoonspringen, synchroonzwemmen, wedstrijdzwemmen of waterbasketbal doen. Bespreek de ervaringen van de kinderen met zwemmen en het zwembad. Hebben de leerlingen een of meerdere zwemdiploma's? Op welke leeftijd behaalden de kinderen hun zwemdiploma's? Wat moesten ze doen voor hun diploma's?

Wie gaat er wel eens vrij zwemmen? Met wie? Wat vind je dan leuk om te doen? Merk je tijdens het zwemmen iets van je handicap?

Nodig de kinderen ook uit om enkele zwembewegingen voor te doen. Hoe heten de verschillende zwemslagen? Waar moet je bij de verschillende zwemslagen vooral op letten? Leg uit dat de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) onder andere in samenwerking met de zwemverenigingen ervoor zorgt dat kinderen zwemles kunnen krijgen. Inventariseer gezamenlijk welke zwemdiploma's de kinderen in de groep hebben.

De uitkomsten van deze inventarisatie kunnen de kinderen noteren bij opdracht 4.

2. De kinderen maken de opdrachten op het werkblad. Laat opdracht 5 over zinken en drijven in drie- of viertallen uitvoeren.

AFSLUITING

1. Bespreek de opdrachten na. Bespreek eventueel bij opdracht 5 dat bij wedstrijdzwemmen gesproken wordt van rugslag. Hiermee wordt de rugcrawl genoemd en niet de enkelvoudige rugslag zoals de kinderen die kennen van het ZwemABC. Ga daarna vooral in op het verhaal van Bo in opdracht 6. Laat in de bespreking bijvoorbeeld de volgende onderwerpen aan bod komen:
 - de eigen sportervaringen van de kinderen: Vinden ze het altijd leuk om te trainen of hebben ze ook wel eens geen zin?
 - de training: Bo vertelt dat ze op de training aandacht hebben besteed aan de verschillende zwemslagen en de longinhoud. Kunnen de kinderen bedenken aan welke onderwerpen nog meer aandacht wordt besteed tijdens een training? Begin, als de kinderen daar niet mee komen, zelf over de start en het keerpunt. Wie weet hoe de start gaat? Waar moet je op letten bij de start? Moet je bij de start juist zo diep mogelijk duiken





LES 1

of zo ver mogelijk? Hoe is de start bij rugslag? En hoe maak je een keerpunt bij borstcrawl? Wat zijn de alternatieven voor kinderen die door hun handicap geen reguliere start kunnen doen?

- Bo vertelt dat ze traint met en wedstrijden zwemt tegen andere kinderen met een handicap maar ook tegen kinderen zonder handicap. Wat vinden de kinderen daarvan? Wat lijkt hen leuker?
- Bo heeft na een wedstrijd een trots gevoel. Herkennen de kinderen dat gevoel? Wanneer hebben de kinderen dat gevoel?
- bekende wedstrijdzwemmers: Kunnen de kinderen enkele bekende zwemmers noemen (met en zonder handicap)? Weten ze ook in welke slag de verschillende zwemmers goed zijn?

2. Bekijk het filmpje "Alle waterratten opgelet!" op www.knzb.nl/film

TIP: Besteed aandacht aan drijven en zinken. Laat de kinderen met bakken gevuld met water en allerlei materialen uitproberen welke materialen blijven drijven en welke zinken. Bijvoorbeeld stukjes hout, steentjes, geldstukken, spijkers, sponzen, elastiekjes enzovoorts. Kunnen de kinderen van te voren voorspellen welke materialen drijven en welke zinken?

ANTWOORDEN BIJ DE OPDRACHTEN:

5. a. 4, b. 3, c. 1, d. 2

Achtergrondinformatie

Zwemmen is de meest beoefende sport in Nederland. Meer dan 92% van de Nederlanders kan zwemmen en 3.2 miljoen Nederlanders zwemmen regelmatig. De KNZB is met 460 zwemverenigingen een van de grotere sportbonden.

Zwemmen is voor veel mensen met een lichamelijke, visuele of verstandelijke handicap de ideale sport. Het onbelast bewegen in het water is goed voor de conditie en zorgt voor de nodige ontspanning. Meer dan 6.000 zwemmers met een handicap zijn lid van een zwemvereniging. Bij een zwemvereniging kunnen zij afhankelijk van hun handicap een zwemdiploma halen, wedstrijdzwemmen, synchroonzwemmen, schoonspringen, waterpoloën, waterbasketballen of andere wateractiviteiten doen. De kinderen zwemmen in aparte groepen met allemaal kinderen met een handicap of in groepen samen met kinderen zonder handicap.

Vanuit de visie 'normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet' zet de KNZB zich in voor integratie van gehandicapten in de zwemsport. Vanaf 2010 biedt de KNZB een volwaardig sportaanbod voor zowel zwemmers zonder als met handicap. Hierbij ondersteunt de KNZB verenigingen die zich richten op zwemmers met een handicap.

DIPLOMAZWEMMEN

Kinderen met een handicap kunnen een zwemdiploma halen. Veel gehandicapte kinderen halen hetzelfde diploma als kinderen zonder handicap.



LES 1

WEDSTRIJDZWEMMEN

Zwemmers met een handicap kunnen op hun eigen niveau trainen en deelnemen aan zwemwedstrijden. Ze kunnen meedoen aan reguliere wedstrijden. Ze zwemmen dan tegen zwemmers zonder handicap. De scheidsrechter houdt rekening met de handicap.

Ook zijn er wedstrijden die specifiek georganiseerd worden voor zwemmers met een handicap. Bijvoorbeeld de Zwemcompetitie voor Gehandicapten en de Special Olympics. Om een gelijkwaardige strijd mogelijk te maken worden de zwemmers met een handicap in verschillende klassen ingedeeld. Die indeling is gebaseerd op de functiemogelijkheden van de sporter. Nationaal en internationaal wordt met deze classificaties gewerkt. Deelname aan officiële wedstrijden is alleen mogelijk als de zwemmer beschikt over een classificatie. Zwemmers met een zelfde classificatie zwemmen tegen elkaar. Er is bijvoorbeeld een speciale categorie voor blinde zwemmers.

Sommige gehandicapte zwemmers hebben extra hulp nodig bij de start. Een begeleider mag op het startplatform komen om te helpen.

Bij wedstrijdzwemmen wordt op verschillende afstanden getraind. De training gebeurt vaak in groepsverband. De wedstrijden zwem je individueel. Bij sommige wedstrijden worden de resultaten van alle zwemmers van een vereniging bij elkaar opgeteld. De vereniging met de meeste punten wint de wedstrijd. Ook zijn er estafettewedstrijden. Bij een estafette zwemt elke zwemmer van een team een stukje. Als een zwemmer zijn deel heeft gezwommen en de kant aan tikt, mag de volgende zwemmer in het water springen. Het team dat het eerste klaar is, heeft gewonnen. Er worden verschillende zwemslagen gebruikt: schoolslag, borstcrawl, rugslag en vlinderslag. Bij wedstrijden wordt de borstcrawl 'vrije slag' genoemd.

Zwemmen wordt beoefend in een 25-meterbad (korte baan) of een 50-meterbad (lange baan). Bij een zwemwedstrijd kunnen meestal vier, vijf of zes deelnemers tegelijk starten. De banen zijn gescheiden door lijnen. Bij grote wedstrijden kunnen er acht zwemmers tegelijk starten. De start vraagt om een goede concentratie, het zwemmen om techniek en conditie. Het is

belangrijk zo efficiënt mogelijk door het water te gaan. Ook het keerpunt bij langere afstanden vraagt om een speciale techniek.

Nederlanders presteren vaak goed op internationale toernooien. Bekende succesvolle Paralympische Nederlandse zwemmers zijn Marc Evers, Michael Schoenmaker, Lisette Teunissen en Marije Oosterhuis. Zij hebben goede resultaten gehaald op de Paralympische Spelen in Londen en de Wereldkampioenschappen in Montréal. Een zeer succesvolle Paralympische zwemster was Mirjam de Koning-Peper. Zij behaalde op de Spelen van Beijing en Londen in totaal 6 medailles, waaronder 3 gouden. Inmiddels heeft zij haar topsportcarrière beëindigd.



Lisette Teunissen



Mirjam de Koning-Peper



LES 1

WATERBASKETBAL

Waterbasketbal is een spel dat speciaal is bedacht voor sporters met een handicap. Maar ook mensen zonder handicap kunnen het doen. Waterbasketbal is een kruising tussen waterpolo en korfbal. Twee teams van vijf spelers spelen tegen elkaar. Elk team probeert de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien. De teams zijn gemengd qua beperking, leeftijd en geslacht. Een wedstrijd duurt twee keer zeven minuten. Spelers moeten minimaal zwemdiploma B hebben gehaald. De belangrijkste spelregels zijn:

- Iedere score telt voor een punt. Een score uit een stafworp telt voor twee punten;
- Een speler mag de bal met een of twee handen gooien en vangen;
- Spelers mogen elkaar niet aanraken;
- Een speler mag de bal maximaal vier seconden vasthouden;
- Een speler mag niet zwemmen met de bal.



TOPSPORT

De Paralympische spelen zijn de Olympische spelen voor sporters met een handicap. Een van de onderdelen op de Paralympische Spelen is het wedstrijdzwemmen. Waterbasketbal is geen Paralympische sport.

Op de Paralympische Spelen van 2012 had de Nederlandse zwemploeg 4 gouden, 2 zilveren en 7 bronzen medailles:

Mirjam de Koning-Peper, goud en brons

Marlou van der Kulk, 2x brons

Maurice Deelen, zilver en 2x brons

Lisa den Braber, brons

Marc Evers, goud en brons

Michael Schoenmaker, goud

Magda Toeters, zilver

Lisette Teunissen, goud

ANDERE ZWEMACTIVITEITEN

Bij veel verenigingen worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. Bijvoorbeeld bewegen op muziek en snorkelen. Sommige activiteiten zijn speciaal voor gehandicapten. Maar natuurlijk kunnen gehandicapten ook mee doen met de algemene activiteiten.

SPECIAL HEROES

Special Heroes is een landelijke sportstimuleringsprogramma voor leerlingen in het speciaal onderwijs. Er wordt gewerkt met regionale projectleiders in alle regio's van het land. Het programma wordt in nauwe samenwerking met scholen en lokale sportverenigingen en andere sportaanbieders uitgevoerd. Doel van Special Heroes is dat leerlingen zelf ervaren hoe leuk sporten en bewegen is. Special Heroes begint binnen de school en breidt zich later uit naar activiteiten buiten de school.

Ook ouders worden bij het project betrokken. Wil uw school via Special Heroes ook zwemmen aanbieden? Neem dan contact op met Special Heroes via www.specialheroes.nl.



LESBESCHRIJVING

2

Meer dan wedstrijdzwemmen

LESDOELEN

De kinderen:

- krijgen een beeld van een zwemclub;
- leren welke zwemdisciplines er zijn;
- breiden hun kennis over waterpolo, waterbasketbal, synchronzwemmen en schoonspringen uit.

VOORBEREIDING

- Kopieer de werkbladen voor elke leerling een keer.
- Zoek informatie over de plaatselijke zwemvereniging. Op het internet heeft bijna iedere vereniging een site met informatie. Op www.knzb.nl/wedstrijdsport/gehandicaptensport/zoek_vereniging kunt u zien wat het aanbod voor gehandicapten bij u in de buurt is.
- Maak vijf flappen. Schrijf in het midden van elke flap een van de zwemdisciplines: wedstrijdzwemmen, waterpolo, waterbasketbal, synchronzwemmen en schoonspringen.

Lesverloop

INLEIDING

Herinner de kinderen aan de vorige les. De meeste kinderen kennen het zwembad van de zwemlessen en van het vrij zwemmen. Bespreek of er ook kinderen in de groep zitten die lid zijn van een zwemvereniging. Welke sport beoefenen ze bij de zwemvereniging? Weten ze welke andere sporten je bij de zwemvereniging kunt doen?

KERN

1. Ga met de kinderen in op de gang van zaken bij een zwemvereniging. Een zwemvereniging organiseert trainingen en wedstrijden. Anders dan bij bijvoorbeeld een voetbalclub waar je alleen terecht kunt voor voetbal kun je bij een zwemvereniging trainen en wedstrijden doen in meerdere disciplines, namelijk, wedstrijdzwemmen, waterpolo/waterbasketbal, schoonspringen en synchronzwemmen.

Wel kan het zo zijn dat niet alle disciplines bij de plaatselijke vereniging beoefend kunnen worden. Niet alle zwembaden beschikken bijvoorbeeld over een geschikte duikplank, duiktoren of over waterbaskets. Hang de vijf flappen op het bord. Nodig de kinderen uit om in 5 minuten bij elke flap op te schrijven wat ze al weten over de betreffende discipline. *Wat heb je er bijvoorbeeld voor nodig? Is het een teamsport? Is er muziek bij? En een scheidsrechter?* Enzovoorts. Bespreek de flappen en vul de informatie op de flappen indien nodig aan met behulp van de achtergrondinformatie.

2. Vertel dat de kinderen nu nog meer te weten zullen komen over waterpolo, waterbasketbal, schoonspringen en synchronzwemmen. Laat de kinderen individueel of in tweetallen de opdrachten op het werkblad maken.

AFSLUITING

Bespreek de opdrachten na. Laat bij de bespreking van opdracht 5 het interview na spelen. Neem samen met een andere leerling de rol van Liza en Nienke op u of vraag twee leerlingen om dit te doen. Vertel deze twee leerlingen eventueel van tevoren wat meer over synchronzwemmen zodat zij zich tijdens het interview goed in kunnen leven. Vertel de kinderen dat zij in de volgende les gaan bedenken welke van de verschillende zwemdisciplines het best bij hen past. Vraag de kinderen hier de komende dagen vast over na te denken. Bespreek kort welke factoren een rol kunnen spelen bij het maken van een sportkeuze. Bijvoorbeeld: Hou je van een teamsport of niet? Ben je lenig? Enzovoorts.





LES 2

Antwoorden bij de opdrachten:

1. 1D, 2B, 3C, 4A

2. a. Wel, b. Niet, c. Niet

3. a. Hij kan in het water oefenen. Bijvoorbeeld steeds verder van de basket af liggen en proberen te scoren. Hij kan ook op het droge oefenen.

b. Eigen antwoord.

c. Zie schema.

Waterpolo

- Binnen of buiten in een zwembad
- Je mag de bal maar met een hand vangen
- Spelers hebben een cap op
- Grote waterpolobal
- Geen cirkel

Handbal

- Binnen of buiten op een veld
- Je mag de bal met twee handen vangen
- Spelers hebben geen cap op
- Kleine handbal
- Cirkel, waar je niet in mag komen

4. a. Eigen antwoord

b. Eigen antwoord

c. Moeilijkheidsgraad van de oefening, landing: er mag niet te veel water opspatten, afsprong, techniek, afstand, elegantie en souplesse.

5. Enkele voorbeeldvragen:

- Hoe vaak train je?
- Wat doe je op een training?
- Zijn jullie vriendinnen?
- Wie doet jullie haar?
- Waarom vind je synchroonzwemmen zo leuk?

Enzovoorts



LES 2

WATERPOLO

Een team bestaat uit zes veldspelers en een keeper. De spelers dragen een cap. De keeper heeft een rode cap op met oorbeschermers in de kleur van zijn/haar team. Spelers hebben ook vaak een gebitsbeschermer in. Een wedstrijd is verdeeld in vier perioden. Deze duren 3 tot 8 zuivere minuten. Dat hangt af van de leeftijd van de spelers. Zuivere speelminuten betekent dat iedere keer wanneer het spel stilstaat, de klok stil wordt gezet.

Na twee perioden wisselen de teams van speelhelft.

De bal mag door veldspelers maar met één hand tegelijk worden aangeraakt. De keepers mogen de bal met twee handen aanraken. Als je als speler de bal aanraakt, mag je tegenstander jou aanraken. Laat je de bal los, dan mag de tegenstander jou ook niet meer aanraken. Doet hij dat wel, dan krijg je een vrije worp.



SCHOONSPRINGEN

Schoonspringen is een sport waarbij zo mooi mogelijk vanaf een plank of toren in het water moet worden gesprongen.

Hierbij kunnen salto's en schroeven worden gemaakt.

De beoordeling vindt plaats door juryleden. Je kunt springen van een 1-meterplank, 3-meterplank of van een toren.

De torenhoogtes zijn: 5, 7.5 of 10 meter. Een speciale vorm van schoonspringen is synchroonspringen. Bij synchroonspringen spring je met zijn tweeën tegelijk.



SYNCHROONZWEMMEN

Synchroonzwemmen werd vroeger ook wel 'kunstzwemmen' of 'waterballet' genoemd. 'Synchroon' betekent 'gelijk'. Gelijk met muziek en gelijk met ploeggenoten. Het is een soort ballet, maar dan in het water. Het is een sierlijke, maar ook een zware sport want je moet de vier zwemslagen goed kunnen en daarbij allerlei figuren onder water maken en dat goed afstemmen op muziek. Een wedstrijd zwem je solo (alleen), in een duet (met zijn tweeën), in een groep van acht of in een vrije combinatie met tien personen. Er worden ook vaak demonstraties gegeven. Dan is er dus geen jury. Maar er is wel veel publiek. De zwemmers proberen een mooie show te geven.



WATERBASKETBAL

Waterbasketbal is een kruising tussen waterpolo en korfbal.

Een team bestaat uit vijf spelers. Het is de bedoeling om de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien.

Waterbasketbal wordt in gemengde teams gespeeld. Jongens en meisjes met verschillende handicaps en leeftijden spelen met elkaar. Per team mag er ook iemand meedoen die geen handicap heeft. Een wedstrijd duurt twee keer zeven minuten.



LESBESCHRIJVING

3

Afsluiting: Wat past bij jou?

LESDOELEN

De kinderen:

- denken na over welke zwemdiscipline het best bij hen past;
- houden een presentatie over een van de zwemdisciplines;
- herhalen tijdens een kwartetspel wat ze de afgelopen lessen geleerd hebben over de verschillende zwemdisciplines.

VOORBEREIDING

- Bepaal van tevoren of u de voorbereidingen van de spreekbeurten in deze les wilt doen of dat u de voorbereiding op een ander moment laat plaatsvinden, zodat de kinderen meer tijd hebben voor hun voorbereiding. Stimuleer de kinderen dan om op internet aanvullende informatie te zoeken (zie ook het spreekbeurtpakket op www.knzb.nl/spreekbeurtpakket). Zorg dat de kinderen voor aanvang van deze les klaar zijn met hun voorbereiding.
- Kopieer de werkbladen voor elke leerling één keer.
- Kopieer het kwartetspel (zie bijlage 1) en knip de kaarten uit. Zorg dat er voor ieder drietal een volledig spel beschikbaar is. De leerlingen kunnen de kaarten natuurlijk ook zelf uitknippen. Ook kunnen de leerlingen hun kaarten versieren door ze te kleuren of er plaatjes op te plakken.

Lesverloop

INLEIDING

Herinner de kinderen aan de vorige les. Aan het eind van die les vroeg u de kinderen na te denken over factoren die belangrijk zijn wanneer je een sport gaat kiezen. In deze les gaan de kinderen een keuze maken tussen de vier zwemdisciplines. Inventariseer kort welke factoren de kinderen belangrijk vinden bij het maken van een sportkeuze.

KERN

1. De kinderen doen de quiz "Wat past bij jou?" op www.knzb.nl/quiz of ze maken opdracht 1 op het werkblad. Bespreek de opdracht na en inventariseer welke zwemdiscipline het populairst is. De kinderen noteren dit bij opdracht 2.

2. De kinderen bereiden in tweetallen een presentatie voor over een van de disciplines. De teksten en vragen bij opdracht 3 helpen hen bij de voorbereiding van de presentaties. Laat na 10 minuten voorbereiding enkele tweetallen hun presentatie houden. In verband met de tijd zullen niet alle kinderen aan bod kunnen komen. Zorg dat er in ieder geval over elke discipline een presentatie gehouden wordt.
3. Leg de spelregels van het kwartetspel uit en laat de kinderen vervolgens in drietallen het kwartetspel spelen.

De regels zijn als volgt:

- De leerlingen spelen in drietallen het kwartetspel. Een van de leerlingen schudt en verdeelt de kaarten.
- De leerlingen kijken eerst of ze al een kwartet kunnen vormen met de uitgedeelde kaarten. Zo ja, dan leggen ze het kwartet open op tafel.
- Nu kan het spel beginnen. Een van de spelers opent het spel door een willekeurige medespeler een kaart te vragen die hij nodig heeft om een kwartet te vormen.
- Heeft deze speler inderdaad de gevraagde kaart in bezit, dan leest hij de vraag voor die op de betreffende kaart staat. Als de vraag door de eerste speler naar tevredenheid is beantwoord/uitgevoerd, krijgt hij de kaart. Om van het kwartet 'wedstrijd-zwemmen' de kaart over borstcrawl in bezit te krijgen moet de speler dus eerst laten zien hoe je de borstcrawl uitvoert.
- De spelers moeten het er onderling over eens zijn dat een vraag goed is beantwoord.
- De eerste speler mag net zolang doorgaan met het vragen van kaarten totdat hij een kaart vraagt die een speler niet bezit of tot hij een vraag verkeerd beantwoordt. Dan mag degene aan wie hij de kaart vroeg verdergaan.
- Wie de meeste kwartetten heeft verzameld, wint het spel.

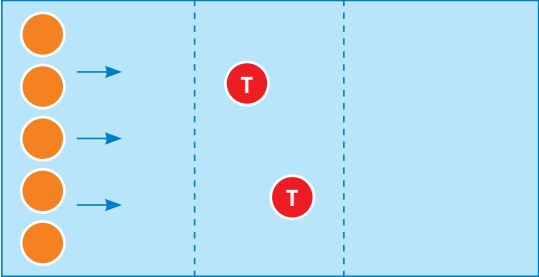
AFSLUITING

Blik terug op de verschillende lessen over zwemmen. Vonden de kinderen het leuk om bezig te zijn over sporten? Zijn ze van plan om vaker te gaan zwemmen of lid te worden van een zwemvereniging? Wijs de leerlingen ook nogmaals op de verschillende mogelijkheden die een zwemvereniging biedt.



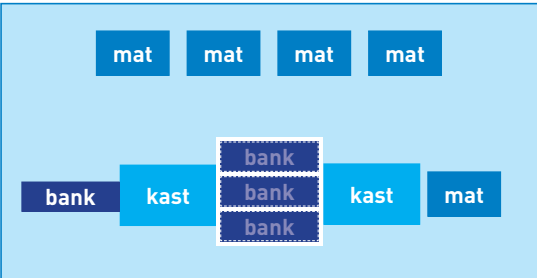
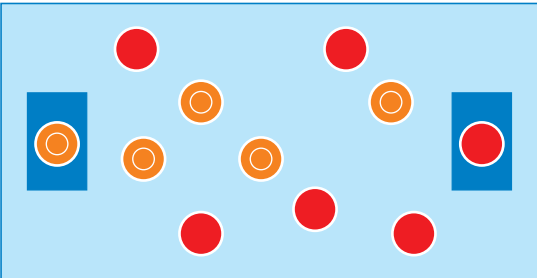
GYMLES

PAGINA 1

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p>INLEIDING ca. 10 minuten</p>	<p>TIKSPEL: OVERZWEMMERTJE Op uw teken proberen de leerlingen over te lopen (zwemmen) naar de overkant. In het middenge-deelte (de rivier) staan 1 of 2 tikkers die proberen zoveel mogelijk leerlingen te tikken. Aan de overkant wachten de leerlingen tot iedereen is overgestoken. Leerlingen die zijn getikt gaan even aan de kant zitten. Variatie: U geeft aan met welke zwemslag de leerlingen naar de overkant moeten. De kinderen maken dan de bijbehorende armbeweging.</p>	<p>Zie tekening. Geef het middengebied aan met vier pylonen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Wijs de leerlingen erop dat ze rechtdoor oversteken. Niet teveel zigzaggen vanwege de veiligheid. • Er is eenrichtingsverkeer: dus wachten aan de overkant tot iedereen er weer is. • De tikkers mogen niet uit het middengebied. • Als er drie kinderen zijn getikt, mag de eerste weer meedoen. • Zorg altijd dat er een goede spanning is tussen het aantal tikkers en overige leerlingen.
<p>KERN 1 ca. 20 minuten</p>	<p>TOESTELLENBAAN De leerling loopt eerst de schuine bank op. Geef eventueel een hand ter ondersteuning. De leerling klimt op de kast. Van daaraf springt hij op de landingsmat. Landen op de voeten! Ook hier evt. een hand geven. De leerling klimt op de hogere kast. Daarna laat hij zich aan de andere kant naar beneden glijden op de dunne mat. Vervolgens van mat naar mat springen. Droge voeten houden!</p>	<p>Zie tekening op de volgende pagina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als de eerste leerling gaat slootjespringen, mag de volgende leerling starten op de schuine bank. • Hoogte van de kasten aanpassen aan het niveau van de leerlingen. • Afstand tussen de matten bij het slootje springen aanpassen aan de leerlingen.

GYMLES

PAGINA 2

TIJDSPLANNING	ACTIVITEITEN	WERKVORM / ORGANISATIE	AANDACHTSPUNTEN
<p>INLEIDING ca. 10 minuten</p>	<p>TOESTELLENBAAN Gebruik de volgende aanduidingen om de oefeningen in de zwemsfeer te brengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'Over het randje lopen': schuine bank naar de kast (ca. 3 kastdelen). • 'Springen in het diepe': landingsmat op 3 banken naast elkaar. • 'Op de kant klimmen': kast (4 a 5 delen). • In het water glijden (tot op de mat). • 'Slootje springen': matten achter elkaar. 	<p>In de zaal is de volgende opstelling gemaakt:</p> 	<p>Opmerking: Het slootje springen kan worden uitgebouwd tot synchroonactiviteit (synchroonzwemmen): 2 kinderen proberen synchroon van mat naar mat te springen.</p>
<p>KERN 1 ca. 20 minuten</p>	<p>WATERBASKETBAL Dit is een variant op korfbal. In plaats van een korf als doel, moeten de leerlingen proberen om de bal in de handen van een medeleerling te gooien. Deze leerling zit (of staat) op een mat. Daar mag hij niet vanaf. Als het gelukt is krijgt het team een punt en mag iemand anders op de mat.</p>	<p>In de zaal is de volgende opstelling gemaakt:</p> 	<p>Spelregels en aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet lopen met de bal • Geen bal uit de handen slaan • Elkaar niet aanraken • Het spel kan ook zittend worden gespeeld waarbij de leerlingen mogen schuiven als ze de bal niet hebben. <p>Uitbouw: Als het spel goed loopt, kan ook een echte korf (of basket) worden gebruikt.</p>
<p>AFSLUITING 5 minuten</p>	<p>Napraten met de leerlingen. Wat ging goed, wat ging niet zo goed. Verschillen met het echte zwembad benoemen. Wie houden er van zwemmen?</p>		

BIJLAGE 1 KWARTETSPEL ZWEMMEN

<p>Doe de borstcrawl voor.</p>	<p>Doe de rugslag voor.</p>
<p>WEDSTRIJDZWEMMEN</p>  <p>BORSTCRAWL RUGSLAG VLINDERSLAG SCHOOLSLAG</p>	<p>WEDSTRIJDZWEMMEN</p>  <p>BORSTCRAWL RUGSLAG VLINDERSLAG SCHOOLSLAG</p>
<p>Doe de vlinderslag voor.</p>	<p>Doe de schoolslag voor.</p>
<p>WEDSTRIJDZWEMMEN</p>  <p>BORSTCRAWL RUGSLAG VLINDERSLAG SCHOOLSLAG</p>	<p>WEDSTRIJDZWEMMEN</p>  <p>BORSTCRAWL RUGSLAG VLINDERSLAG SCHOOLSLAG</p>




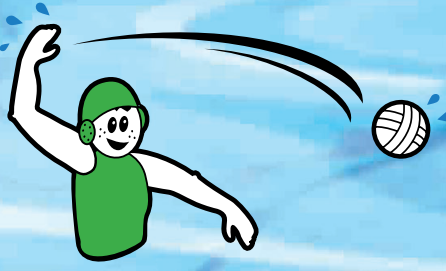
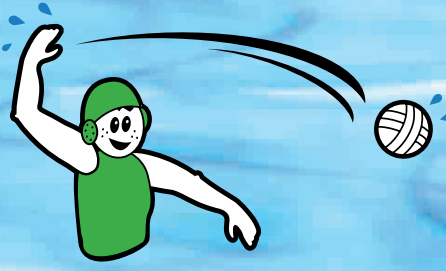
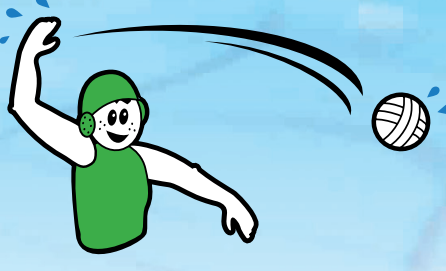
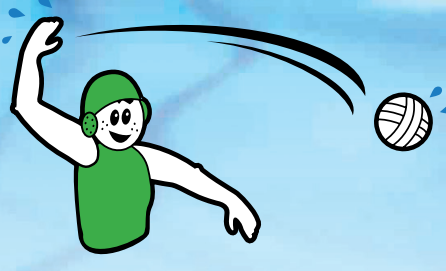
KWARTETSPEL



<p>Noem twee punten waar de jury op let.</p> <p>afwisseling, moeilijkheid, of de zwemmer tegelijk bewegen, keuze van de muziek</p>	<p>Wat is een andere naam voor synchroonzwemmen?</p> <p>waterballet of kunstzwemmen</p>
<p>SYNCHROONZWEMMEN</p>  <p>JURY NAAM OEFENING DUET</p>	<p>SYNCHROONZWEMMEN</p>  <p>JURY NAAM OEFENING DUET</p>
<p>Doe een deel van een oefening voor.</p>	<p>Hoeveel zwemmers liggen er bij een duet in het water?</p> <p>twee</p>
<p>SYNCHROONZWEMMEN</p>  <p>JURY NAAM OEFENING DUET</p>	<p>SYNCHROONZWEMMEN</p>  <p>JURY NAAM OEFENING DUET</p>

KWARTETSPEL



<p>Uit hoeveel spelers bestaat een waterpoloteam?</p> <p>7: 6 veldspelers en 1 keeper</p>	<p>Waar of niet waar? Bij waterpolo mag je de bal onder water duwen?</p> <p>niet waar</p>
<p>WATERPOLO</p>  <p>TEAMSPOORT 1 SPELREGEL 1 MATERIAAL SPELREGEL 2</p>	<p>WATERPOLO</p>  <p>TEAMSPOORT 1 SPELREGEL 1 MATERIAAL SPELREGEL 2</p>
<p>Hoe heet de muts van een waterpoloër?</p> <p>cap</p>	<p>Met hoeveel handen mag je de bal als speler vangen?</p> <p>één hand</p>
<p>WATERPOLO</p>  <p>TEAMSPOORT 1 SPELREGEL 1 MATERIAAL SPELREGEL 2</p>	<p>WATERPOLO</p>  <p>TEAMSPOORT 1 SPELREGEL 1 MATERIAAL SPELREGEL 2</p>



KWARTETSPEL

<p>Noem twee punten waar de jury op let.</p> <p>hoeveelheid water bij landing, moeilijkheid van de draaien, elegantie, afzet</p>	<p>Koe hoog zijn de planken of platforms bij schoonspringen? Noem er één!</p> <p>1, 3, 5, 7 1/2 of 10 meter</p>
<p>SCHOONSPRINGEN</p>  <p>JURY HOOGTE SPRONG MATERIAAL</p>	<p>SCHOONSPRINGEN</p>  <p>JURY HOOGTE SPRONG MATERIAAL</p>
<p>Doe een sprong voor.</p>	<p>Waar of niet waar? Bij schoonspringen, spring je op muziek.</p> <p>niet waar</p>
<p>SCHOONSPRINGEN</p>  <p>JURY HOOGTE SPRONG MATERIAAL</p>	<p>SCHOONSPRINGEN</p>  <p>JURY HOOGTE SPRONG MATERIAAL</p>



KWARTETSPEL



<p>Wat betekent de afkorting KNZB?</p> <p>Koninklijke Nederlandse Zwembond</p>	<p>Noem twee verschillende soorten zwemsporten!</p> <p>wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchronozwemmen en schoonspringen</p>
<p>ZWEMVERENIGING</p>  <p>NAAM</p> <p>SOORTEN ZWEMSPORTEN</p> <p>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</p> <p>ZWEMBAD</p>	<p>ZWEMVERENIGING</p>  <p>NAAM</p> <p>SOORTEN ZWEMSPORTEN</p> <p>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</p> <p>ZWEMBAD</p>
<p>Doe een sprong voor.</p>	<p>Waar of niet waar?</p> <p>Bij schoonspringen, spring je op muziek.</p> <p>niet waar</p>
<p>ZWEMVERENIGING</p>  <p>NAAM</p> <p>SOORTEN ZWEMSPORTEN</p> <p>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</p> <p>ZWEMBAD</p>	<p>ZWEMVERENIGING</p>  <p>NAAM</p> <p>SOORTEN ZWEMSPORTEN</p> <p>PIETER VAN DEN HOOGENBAND</p> <p>ZWEMBAD</p>



KWARTET SPEL



Leg uit waarom je wel of niet van zwemmen houdt.	Hoe heten de Olympische Spelen voor sporten met een handicap? Paralympische Spelen
<p>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</p>  <p>ZWEMMEN TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL</p>	<p>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</p>  <p>ZWEMMEN TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL</p>
<p>Waar of niet waar? Een zwemmer met een handicap kan een officiële wedstrijd zwemmen tegen een zwemmer zonder handicap? waar</p>	<p>Waar of niet waar? Waterbasketbal is een mix van waterpolo en korfbal? niet waar</p>
<p>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</p>  <p>ZWEMMEN TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL</p>	<p>ZWEMMEN EN EEN HANDICAP</p>  <p>ZWEMMEN TOPSPORT WEDSTRIJDZWEMMEN WATERBASKETBAL</p>



WERKBLADEN

1

WERKBLAD 1

Nederland waterland

LEREN ZWEMMEN, EEN ZAAK VAN LEVENSBELANG

Nederland waterland, zo wordt ons kikkerlandje vaak genoemd. Dat komt doordat er in ons land zoveel sloten, vijvers, rivieren, kanalen en meren zijn. Ons land is een waterland en we hebben zelfs de Noordzee als grens. In een land met zoveel water zou eigenlijk iedereen moeten kunnen zwemmen. Daarom gaan veel kinderen al op jonge leeftijd naar zwembad. In bijna iedere gemeente is wel een zwembad.

1. Is er bij jouw huis in de buurt een sloot, een vijver, een rivier, een kanaal, een meer of woon je misschien vlak bij de zee?

2. Waar is bij jou in de buurt een zwembad?

3. Heb jij één of meer zwemdiploma's? Welke?

4. Welke zwemdiploma's hebben kinderen uit jouw groep?

Diploma	Geen diploma	Diploma A	Diploma B	Diploma C
Aantal kinderen				



WERKBLAD 1

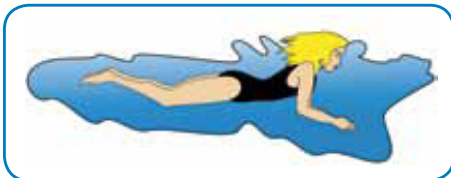
5. Kijk goed naar de plaatjes en lees de teksten. Schrijf achter elke tekst welk plaatje er bij hoort.



1



2



3



4

a. De borstcrawl is de snelste zwems slag. Deze wordt meestal gezwommen op het onderdeel vrije slag van een wedstrijd. Bij deze slag gaan de armen een voor een naar voren.

Plaatje



b. De schoolslag is de bekendste zwems slag. Bij deze slag heb je onder het zwemmen de beste mogelijkheid om regelmatig adem te halen. De armen bewegen gelijktijdig naar voren en opzij.

Plaatje



c. Bij de rugslag kun je goed ademen, maar je kunt moeilijker vooruitkijken en je richting bepalen.

Plaatje



d. De vlinderslag is een ingewikkelde slag, waarbij een goede beweging van de rug en het hoofd ook belangrijk is.

Plaatje



WERKBLAD 1

6. Lees het verhaal van Bo. Het verhaal wordt klassikaal besproken.

HET VERHAAL VAN BO

Elke week ga ik twee keer naar de zwemclub om te trainen. Ik zit op wedstrijdzwemmen. Ik train een keer in de week met een groep met allemaal kinderen met een lichamelijke handicap. Ik zit namelijk in een rolstoel omdat ik geen onderbenen heb. De andere keer train ik in een gemengde groep. Dus kinderen met en zonder handicap.

We oefenen op de training de verschillende slagen. Ik ben goed in de schoolslag. Ook moeten we veel onder water zwemmen om de longen te trainen. Ik kan nu bijna een hele baan onder water zwemmen. Soms doen we waterbasketbal of duik oefeningen.

Ik doe ook mee aan wedstrijden. Soms zwem ik tegen allemaal kinderen met een handicap en soms zwem ik tegen kinderen zonder handicap. Ik vind het allebei leuk.

Het is moeilijk uit te leggen maar als ik bij een wedstrijd op het startblok sta... dat is zo spannend. En als we dan in het water starten en naar elkaar zwemmen, zwemmen, zwemmen tot aan de overkant, het keerpunt en dan terug ... dat is zo mooi, zelfs als ik niet gewonnen heb. Ik verlaat het zwembad altijd met een trots gevoel.



DE KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND

De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) is er om zoveel mogelijk mensen enthousiast te maken voor de zwemsport. Zwemmen is namelijk supergezond en sporten bij een vereniging is erg gezellig. Daarom steunt de KNZB zwemverenigingen in Nederland. Er zijn in ons land wel 450 van die verenigingen. Zoek maar eens op internet naar een vereniging bij jou in de buurt (Google: zwemvereniging en de naam van de plaats waar je woont).



WERKBLADEN

2

WERKBLAD 2

Meer dan wedstrijdzwemmen

1. De Zwemband, dé zwemvereniging van Terzwaag



Welkom bij: De Zwemband, de zwemvereniging van Terzwaag

A Synchronzwemmen	
B Waterpolo	
C Wedstrijdzwemmen	
D Schoonspringen	

<p>A. Durf jij de uitdaging aan? Voor deze sport is veel oefening en concentratie nodig. Een dubbele schroef en een achterwaartse salto zijn figuren die je maakt vanaf een 3-meter plank. Natuurlijk begin je daar niet mee. Er is ook een 1-meter plank.</p>	<p>B. Dé ideale combinatie van zwemmen en balsport. Je speelt met een team van zes spelers en een keeper. Je moet een flink uithoudingsvermogen hebben, van teamsport houden en handig zijn met de bal.</p>
<p>C. Borstcrawl, rugslag, schoolslag of vlinderslag... welke slag past bij jou? Conditie, techniek en snelheid. Daar gaat het om bij deze sport waar jij de wedstrijd aangaat met anderen.</p>	<p>D. Dansen in het water, een sport waar conditie, spierkracht en beheersing heel belangrijk zijn. Heerlijk om te doen, prachtig om naar te kijken.</p>

Lees de teksten goed. Welke tekst hoort bij welke sport?

Trek een lijn tussen het kopje en de juiste tekst.



WERKBLAD 2

WATERPOLO

2. Lees de spelregels goed. Kijk dan naar het plaatje.
Streep wel of niet door.



→ **Spelregel a: Je mag de bal niet onder water duwen.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



→ **Spelregel b: Je mag niet aan de kant hangen.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



→ **Spelregel c: Een volwassen speler mag de bal maar met één hand vasthouden.**

De speler houdt zich **wel / niet** aan de spelregel.



WERKBLAD 2

WATERBASKETBAL

3. Lees de volgende tekst.

Uit: De Salamander, het clubblad van de Zwemvereniging De Zwemband

PORTRET VAN DE WEEK

Deze keer interviewden wij Robbert Willemsen van het waterbasketbalteam Pupillen I.

Naam: Robbert Willemsen *Leeftijd:* 11 jaar

Hoe lang ben je al lid: Toen ik 7 was begon ik met wedstrijdzwemmen

Afdeling: Waterbasketbal

Team: Gemengd jeugd

Waarom vind je waterbasketbal zo'n leuke sport?

Ik hou van zwemmen. En ik vind het leuk om een teamsport te doen.

Ook vind ik het fijn dat ik tijdens waterbasketbal totaal niet merk dat ik gehandicapt ben.

Goed in: Snelheid

Moet nog hard trainen op: Schieten in de basket

Leukste wedstrijd: Vorig jaar in Amersfoort

Omdat: Mijn klas kwam kijken

Sportheld: Eelco Uri

Andere hobby's: Computeren en drummen

Wens vind je De Zwemband zo'n leuke club: Het is er altijd gezellig



a. Robbert wil nog beter leren schieten op doel. Heb jij tips voor hem hoe hij dat zou kunnen oefenen?

b. Zou waterbasketbal een geschikte sport voor jou zijn?

Waarom wel / niet?



WERKBLAD 2

- b. Waterpolo en waterbasketbal lijken veel op elkaar. Zet de volgende omschrijvingen in het goede rijtje. Er zijn drie omschrijvingen die in beide rijtjes horen.

teamsport met een bal - je mag de bal met twee handen vangen - je mag met de bal zwemmen - spelers dragen een cap - scoren in een basket - scoren in een doel - er is een keeper - je mag niet met de bal zwemmen

Waterpolo

Handbal

je mag de bal met twee handen vangen

WATERPOLO

4. Lees het dagboekfragment van de 10-jarige Freek. Beantwoord daarna de vragen.

8 maart

Vandaag was eindelijk de grote dag. Ik had mijn eerste schoonspringles!!!! Vorige week zag ik op televisie Yorick de Bruijn fantastische salto's maken. Dat wilde ik ook!!! Toen de les eindelijk begon, werd ik opeens een beetje misselijk. Ik keek angstig naar de duikplank. Wat een hoge duikplank. De andere kinderen sprongen al van de duikplank. Dat zag er heel stoer uit. De trainer vroeg of ik ook van de duikplank durfde te springen. Ik zei zachtjes ja. Maar eigenlijk wilde ik meteen terug naar de kleedkamer. Langzaam liep ik naar het eind van de plank. Ik moest even slikken. Wat was het hoog!!! Wilde ik dit echt? Ik dacht aan Yorick de Bruijn. Ik wilde toch net zo goed worden als hij? Ik deed mijn ogen dicht en ik sprong Toen ik in het water terecht kwam voelde ik mij fantastisch. Ik wilde graag nog een keer en dat mocht. De tweede keer was al veel minder eng. Daarna gingen we aan de kant oefenen. Volgende week mag ik gelukkig weer naar de schoonspringles. Misschien durf ik dan ook wel van de hogere duikplank te springen. Dan zal ik meteen eens vragen waar de jury eigenlijk op let bij schoonspringen.



WERKBLAD 2

a. Ben jij wel eens van een duikplank afgesprongen? Hoe vond je dat?

b. Freek voelt zich fantastisch als hij van de duikplank af is gesprongen. Hij is blij omdat hij iets heeft gedaan wat hij eerst niet durfde. Herken je dat gevoel? Wanneer had jij dat gevoel?

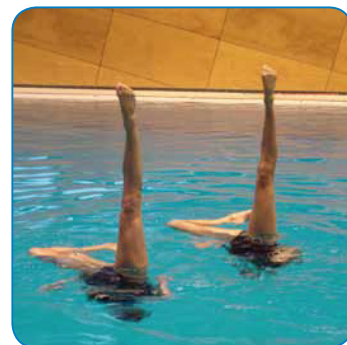
c. Freek vraagt zich af waar de jury bij schoonspringen op let. Weet jij het? Schrijf twee dingen op.

SYNCHROONZWEMMEN

5. Lees het krantenbericht over Liza Foppen en Nienke Grun.

OP WEG NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN

Liza Foppen en Nienke Grun vormen het nationaal junioren duet synchroonzwemmen. Samen zijn zij hard aan het trainen voor grote toernooien op internationaal niveau. Dit doen zij onder andere door naar het buitenland te gaan op trainingsstage. Het duo is onder andere naar Canada geweest om een nieuwe kür te leren. Ook Mirthe Kuperus komt in aanmerking om tot het nationaal junioren duet te behoren.





WERKBLAD 2

De schoolkrant vraagt jou om Liza en Nienke te interviewen.
Bedenk vier vragen die je zou willen stellen. Wat wil je over synchroonzwemmen weten?

6. Bij een zwemvereniging kun je meestal meerdere sporten doen.
Synchroonzwemmen - Waterpolo - Waterbasketbal - Wedstrijdzwemmen - Schoonspringen

Maak een tekening van een van die sporten. Gebruik hiervoor een apart tekenvel.



WERKBLADEN

3

WERKBLAD 3

Afsluiting: wat past bij jou?

1. a. Doe je op dit moment een sport? Zo ja, welke sport?

b. Wat past bij jou? Doe de test op www.knzb.nl/quiz of omcirkel hier jouw antwoord.

- Ik speel graag in een team ja / nee / soms
- Ik ben dol op water ja / nee / soms
- Ik houd van balspelen ja / nee / soms
- Ik houd van dansen ja / nee / soms
- Ik heb hoogtevrees ja / nee / soms
- Ik spring graag van de duikplank ja / nee / soms
- Ik ben lenig ja / nee / soms
- Ik kan al heel hard zwemmen ja / nee / soms
- Ik ben bang voor water ja / nee / soms
- Ik wil graag winnen ja / nee / soms
- Ik maak graag bommetjes in het water ja / nee / soms

c. Kijk naar de antwoorden die je bij b hebt gegeven en naar je antwoord bij a. Doe je een sport die goed bij je past?

d. Stel je voor dat je moet kiezen tussen wedstrijdzwemmen, synchroonzwemmen, schoonspringen en waterpolo.
Kijk nog eens goed naar je antwoorden bij b. Welke sport zou je kiezen?
Leg ook uit waarom je die sport hebt gekozen.

Welke sport past het meest bij jou?

- Wedstrijdzwemmen
- Schoonspringen
- Synchroonzwemmen
- Waterpolo

Ik heb deze sport gekozen omdat



WERKBLAD 3

2. Wat is de populairste sport in jouw groep? Vul het schema in.

WEDSTRIJDZWEMMEN	SYNCHROONZWEMMEN	SCHOONSPRINGEN	WATERPOLO
_____ kinderen	_____ kinderen	_____ kinderen	_____ kinderen

3 a. Lees de teksten over de vier sporten die hieronder staan.

b. Kies de sport waar je over wilt vertellen.

c. Jullie mogen in 2 minuten iets over de gekozen sport aan de groep vertellen. Bereid dit goed voor.

Wat ga je vertellen? Beantwoord bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Is het een teamsport?
- Wat doe je bij deze sport?
- Waar moet je op trainen voor deze sport?
- Wat heb je nodig voor deze sport?
- Waardoor is deze sport leuk?

d. Misschien kun je met een tekening iets laten zien van deze sport.

Oefen je verhaal en bepaal dan wie wat gaat vertellen.

WEDSTRIJDZWEMMEN

Bij wedstrijdzwemmen kun je trainen in verschillende zwemslagen. Vlinderslag, borstcrawl, rugslag en de schoolslag. Het gaat erom dat je zo hard mogelijk zwemt. Je duikt van het startblok en dan zo hard mogelijk naar de overkant. Bij langere afstanden zwem je een paar keer heen en weer. Het is leuk om steeds sneller te gaan en je eigen tijd te verbeteren. Bij wedstrijden zwem je soms met acht zwemmers tegen elkaar, ieder in een eigen baan.



SYNCHROONZWEMMEN

Een sport vol dans, muziek en show. Bij deze sport moeten de zwemmers sierlijke oefeningen doen in het water. Ze moeten goed luisteren naar de muziek, net als bij dansen. Je moet er flink voor trainen en natuurlijk goed kunnen zwemmen. Je leert wel 100 oefeningen. Die hebben allemaal een andere naam, zoals bruinvis, reiger en de Eiffeltoren. De oefeningen kun je alleen doen, maar vaak ook worden ze in tweetallen of groepen gedaan. Je moet je voor deze sport goed kunnen concentreren.





WERKBLAD 3

SCHOONSPRINGEN

Zo mooi mogelijk van een plank springen. De plank is 1 of 3 meter hoog. En als je heel goed bent, leer je springen van een springtoren die wel 10 meter hoog kan zijn. Een zweefduik, een salto en een schroef. Er zijn wel tachtig verschillende sprongen die je kunt leren. En dan moet je zo weinig mogelijk spetters maken als je in het water duikt of springt. Als je van turnen houdt, maar ook van water, dan is schoonspringen misschien wel jouw sport!



WATERPOLO

Als je van zwemmen en balsporten houdt, is waterpolo iets voor jou. Je speelt in een team van zes spelers en een keeper. Het is dus net als voetbal en handbal een teamsport. Je speelt wedstrijden tegen een ander team. Je mag de bal maar met één hand spelen. Je mag je daarbij niet afzetten op de bodem. Je hebt dus een goede conditie nodig om tegelijk te zwemmen en de bal te vangen en te spelen.



WATERBASKETBAL

Waterbasketbal is een spel dat speciaal is bedacht voor sporters met een handicap. Maar ook mensen zonder handicap kunnen het doen. Waterbasketbal is een kruising tussen waterpolo en korfbal. Je speelt het met vijf spelers per team. Met je team probeer je de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien. Waterbasketbal speel je in gemengde teams. Jongens en meisjes met verschillende handicaps en leeftijden spelen met elkaar. Een wedstrijd duurt twee keer zeven minuten.



