



## Een heldere kijk op de zwemles!

Onze visie en overtuigingen; wat ten grondslag ligt aan de EasySwim methodiek

## Stel je eens voor...

Stel je eens voor dat leren zwemmen écht een feestje is voor kinderen.

Zwemlessen waar kinderen zich veilig en vertrouwd voelen, waar ze veel plezier hebben, intrinsiek gemotiveerd zijn en leren haast vanzelf gaat...

Bij EasySwim geloven we dat leren zwemmen voor ieder kind zo gemakkelijk mogelijk kan zijn én voor ieder kind leuk moet zijn. We geloven dat plezier en betrokkenheid kernvoorwaarden zijn voor effectief leren en zetten daarom altijd het kind, het plezier en de betrokkenheid centraal. Kinderen zijn van nature leergierig. We geloven dat kinderen leren door ervaren en willen kinderen intrinsiek motiveren, onder andere door ze eigenaar te maken van hun eigen leerproces.

We zijn ervan overtuigd dat elk kind van nature een andere aanleg en een ander temperament heeft. We zijn er ook van overtuigd dat kinderen deze basiskwaliteiten kunnen uitbreiden door middel van training en inspanning. We zien in elk kind een nog onbekend potentieel en deze mindset laat kinderen goed gedijen en bloeien.

Bij EasySwim zijn we, samen met (inter)nationale experts, dagelijks met de ontwikkeling van onze zwemopleiding bezig. De diep water-methode, het EasySwim Pro drijfpak, het ErvaringsGericht Leren en het werken met stuurkaarten zijn voorbeelden van vernieuwingen die inmiddels niet meer weg te denken zijn binnen de dagelijkse praktijk van ons zwemonderwijs.

Al deze ontwikkelingen komen voort uit wat we leren en meemaken in de dagelijkse praktijk van het zwemonderwijs. Voor de 'fundering' van onze overtuigingen putten we uit de pedagogische wetenschappen, de ontwikkelingspsychologie, de bewegingswetenschappen, het onderwijs en blijven we ons verdiepen in de manier waarop jonge kinderen leren. We putten uit alle inzichten die een kindgerichte insteek hebben en doen al het mogelijke om zo juist en actueel mogelijk gebruik te maken van kennis en inzichten die waardevol zijn voor het zwemonderwijs. Dit heeft geleid tot een methodiek die zich kenmerkt door een aanpak die we, kortgezegd, in de volgende pijlers kunnen onderbrengen:

- **Dieper water**  
Kinderen leren door ervaren. Om het opdoen van de stuw- en weerstandservaringen zo optimaal mogelijk te laten zijn, wordt een bewuste keuze gemaakt voor het zwemmen in dieper water. In dieper water gaat het ontwikkelen van 'watergevoel' veel meer als vanzelf. De kinderen hebben steeds totaalervaringen, omdat vrijwel alle lichaamsdelen meedoen. Het is van grote waarde dat óók met de voetzolen stuwervaring wordt opgedaan omdat dit de belangrijkste stuwvlakken zijn bij de schoolslag en rugslag.
- **EasySwim Pro**  
Het meest ideale en veilige drijfmiddel voor kinderen die in dieper water leren zwemmen is de EasySwim Pro. Dit is een drijfpak met drijvers die hoog op de rug en borst verwerkt zijn. Hierdoor wordt de natuurlijke ligging zo min mogelijk verstoord en blijft de bewegingsvrijheid van de armen maximaal.
- **Groepjes**  
Om maximale individuele leerhulp te geven, een hoge arbeidsintensiteit te creëren en de betrokkenheid te verhogen wordt ervoor gekozen om iedere les te werken in groepjes met korte blokjes oefenstof. Hierbij kiest de lesgever er regelmatig/iedere les voor om een deel van de kinderen zelfstandig te laten werken om zodoende het andere deel van de kinderen intensiever te kunnen begeleiden tijdens aanleren of survival.
- **Stuurkaarten**  
Tijdens het werken in groepjes bieden stuurkaarten een uitkomst. Er is sprake van hoge arbeid in de zelfstandige groepjes. De lesgever hoeft geen extra uitleg te geven aan de kinderen en de betrokkenheid wordt extra verhoogd.

- **ErvaringsGericht Zwemonderwijs**

Het ErvaringsGericht Onderwijs (EGO) dankt zijn ontstaan aan een bepaalde manier van kijken naar kinderen: de ervaringsgerichte benadering. Vanuit dit gedachtengoed zijn 'welbevinden' en 'betrokkenheid' de belangrijkste maatstaven voor ons zwemonderwijs. Zij dragen bij aan optimaal leren van kinderen.

- **Betekenisvolle oefenstof en eindtermen**

De doelstellingen van het EasySwim Methodiek zijn zwemveiligheid en plezier. De oefenstof en eindtermen moeten zo betekenisvol mogelijk zijn voor kinderen. Daarom zijn in het EasySwim diploma de eindtermen ondergebracht in praktijksituaties waarin kinderen aangeleerde vaardigheden in de praktijk toepassen.

Lesgevers creëren tijdens de zwemles een rijk leermilieu. Dit houdt in dat we uitgaan van de belevingswereld van het kind en dat we hierbij op creatieve wijze gebruik maken van diverse materialen en uitdagende oefenstof.

Wij stellen het ons steeds opnieuw voor...dat elke zwemles voor ieder kind een écht feestje is...en we zijn ervan overtuigd dat we met iedere nieuwe stap dichterbij deze droom komen!

In dit document beschrijven we de zaken die ten grondslag liggen aan onze doordachte aanpak. Deze zaken dienen als uitgangspunt voor dialoog, discussie en persoonlijke en gezamenlijke ontwikkeling.

Nog een laatste opmerking vooraf, met betrekking tot woordgebruik. 'Hij' en 'zij' worden afwisselend gebruikt en mag geïnterpreteerd worden als 'hij/zij'.

## De ongelooflijke hersenen: snoeien doet groeien

De hersenen zijn gek op ervaring en dat maakt dat kinderen van nature leergierig zijn. Wij kunnen het kind dan ook niet ontwikkelen; dat doet het kind namelijk zelf (van Herpen, 2013). Kinderen ontwikkelen zichzelf in de nabijheid van volwassenen die hen een veilige, vertrouwde omgeving bieden, waarbinnen uitdaging en aanbod is afgestemd op hun eigen niveau. Vertrouwen hebben, geloven in de kracht van een kind, is dan ook van essentieel belang voor elke lesgever. Overal en altijd!

Een kind heeft duizelingwekkend veel hersenbanen die allemaal hongerig wachten op allerlei ervaringen (Pont, 2012). Hersenbanen worden sterker door ervaring: hoe vaker je iets doet, hoe makkelijker het wordt. De lesgever bewaakt daarom constant dat de kinderen de 'juiste' bewegingservaring opslaan, ook wanneer ze zelfstandig werken. Dit vergt een zorgvuldige keuze van de oefenstof.

## Onderwijsmethode: vind je iets leuk, dan leer je het vanzelf

...Loesje

We weten dat een kleuter leert door het opstapelen van bewegingservaringen en het is dus van het grootste belang om bij aanvang van de zwemopleiding een groot aanbod van stuw- en weerstandsoefeningen aan te bieden. Vanuit het opdoen van die ervaringen met stuwen en weerstand, kan het kind dan in een later stadium deze ervaringen gebruiken bij het aanleren van de diverse zwemslagen.

Een zwemslag is in feite niets anders dan het – op een bepaalde en omschreven manier – omgaan met stuwing en weerstand. De ervaring wordt altijd opgedaan in diep water omdat de ervaring dan optimaal is. Uiteindelijk ontstaat er een soort script in het hoofd van het kind. Het script zorgt ervoor dat er uiteindelijk niet meer over elke handeling hoeft te worden nagedacht, maar dat losse onderdelen worden geautomatiseerd. Je kunt het doelgedrag zoals bijvoorbeeld de schoolslag daarna gedachteloos uitvoeren: de hersenenbanen kennen dan het script. Bewegen is de basis van alles wat een kind gaat leren. Door beweging doet het kind ervaring op over zichzelf en de wereld om zich heen. Dit ervaren en bewegen noemen we de sensomotorische ontwikkeling. Het sensomotorisch leren, in de wandelgangen ook wel het kliffenband leren genoemd, staat centraal tijdens de zwemopleiding. Het kind leert zwemmen door het opdoen van bewegingservaringen in de juiste volgorde, op de juiste manier en op het juiste – niet te vroege – tijdstip.

## Het 'lezen' van een kind: kijken is niet hetzelfde als zien (Pont, 2012)

Alle kinderen hebben een natuurlijke behoefte aan relatie, autonomie en competentie (Stevens, 2008). Relatie (positieve waardering), autonomie (ik heb zelf grip op) en competentie (ik geloof in mijn kunnen) zijn fundamentele basisbehoeften van ieder mens (Wolf, 2003). De fundamentele basisbehoeften zijn zo diepgaand met het mens-zijn meegegeven dat ze tot op zekere hoogte bevredigd moeten worden. Gebeurt dan niet, dan is er frustratie. Kinderen zijn door hun afhankelijkheid en hun beperkte cognitieve vermogens op dit vlak bijzonder kwetsbaar (Laevers, 1999). De basisbehoeften mogen niet onder druk komen te staan. In onze methodiek is het aansluiten bij deze basisbehoeften een vanzelfsprekendheid. Verderop in dit document wordt hier nog verder op ingegaan.

## Het ErvaringsGericht Concept: over het hoe en waarom

Het ErvaringsGericht Onderwijs (EGO) dankt zijn ontstaan aan een bepaalde manier van kijken: de ervaringsgerichte benadering. Daar ligt de kern van het EGO. De lesgever gebruikt zijn eigen 'ervaringsstroom' als middel om zich beter in de ervaring van het kind te verplaatsen. De lesgever neemt het perspectief van de ander in, zo'n manier van kijken levert onschatbare informatie op. Het helpt de lesgever begrijpen hoe ontwikkeling zich in kinderen voltrekt en te achterhalen wat een kind voor zijn ontplooiing nodig heeft (Laevers en Heylen, 2013).

Vanuit een ervaringsgerichte instelling is de lesgever vanzelfsprekend geïnteresseerd in wat zich afspeelt in een kind in elke situatie die ertoe doet tijdens de zwemles. Het ErvaringsGericht Concept richt zich op het kind dat in het leerproces is: het streeft naar optimaal leren. Kinderen leren en ontwikkelen optimaal wanneer ze zich welbevinden en ergens betrokken en geboeid mee bezig zijn (Laevers, 1999). Welbevinden en betrokkenheid zijn hiermee de belangrijkste maatstaven voor de kwaliteit van ons zwemonderwijs. Maar wat verstaan we onder welbevinden en betrokkenheid?

### Welbevinden

Kinderen moeten zich 'goed in hun vel' kunnen voelen bij de zwemles (moeten zich welbevinden). Dit is een bijzondere toestand van het gevoelsleven die zich laat herkennen aan signalen van voldoening, genieten en plezier beleven. Een uitnodigende en veilige sfeer en een goede relatie (basisbehoefte) tussen kinderen onderling en tussen kinderen en lesgevers zijn van essentieel belang (Laevers, 1999).

### Betrokkenheid

Betrokkenheid ontstaat als kinderen met dingen bezig kunnen zijn die aansluiten bij hun belangstelling en behoefte. Betrokkenheid laat zich herkennen aan een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezig zijn. Het is een sleutelwoord waaraan de lesgever kan zien of kinderen 'fundamenteel' leren (Laevers, 1999). Hoe meer betrokkenheid we tijdens de zwemles realiseren, des te meer ontwikkeling we bevorderen en we willen allemaal dat het kind op de toppen van zijn kunnen kan en zal presteren. Een aantal factoren zijn bepalend voor, en vergroten de kans op, maximale betrokkenheid. Hieronder bekijken we de vijf betrokkenheidsverhogende factoren.

- **Sfeer en relatie**

Een fijne sfeer tijdens de zwemles en een warme band tussen lesgever en kind bevordert het gevoel van veiligheid en als dusdanig ook de ontwikkeling. De lesgever zorgt dat het kind zich vertrouwd, veilig en vooral ook gewaardeerd voelt. De lesgever is invoelend, op ooghoogte en zo mogelijk binnen 'handbereik'. De lesgever is in de praktijk veelal in het water en we streven ernaar dat kinderen gedurende de hele zwemopleiding zoveel mogelijk bij dezelfde lesgever zwemmen. Hiermee komen we zo optimaal mogelijk aan de basisbehoefte relatie tegemoet.

- **Werken op niveau**

De lesgever moet goed zicht hebben op het niveau van elk individueel kind zodat hij oefenstof aan kan bieden die óp niveau is maar óók oefenstof die net bóven niveau is om zo het kind uit te dagen om een stapje te maken in de ontwikkeling. De Russische psycholoog Vygotsky heeft veel onderzoek gedaan naar de manier waarop kinderen leren en in zijn ontwikkelingstheorie beschrijft hij de 'zone van de naaste ontwikkeling'. De gedachte achter deze theorie is dat kinderen het meest leren van activiteiten die nét een beetje moeilijker zijn dan wat ze al zelf kunnen. Met behulp van een ander kan het kind de taak wel volbrengen. Door aan te sluiten bij wat het kind alleen kan en te helpen bij wat het nog net niet kan, doen kinderen vaardigheden op die ze alleen nog niet hadden kunnen verwerven. Dit vraagt natuurlijk een actieve houding van de lesgevers omdat zij hier voortdurend vorm aan moeten geven. Goed kijken en luisteren naar kinderen, kinderen in groepjes laten samenwerken en constant nagaan wat een kind bereikt met een activiteit. Aangezien elk kind binnen de groep een eigen ontwikkelingsniveau heeft zal de lesgever capabel moeten zijn om dusdanig te differentiëren binnen de lesgroep dat elk kind activiteiten mag uitvoeren die afwisselen tussen wat dat kind al kan en waar het door wordt uitgedaagd. Dit sluit aan bij de basisbehoefte competentie.

- **Werkelijkheidsnabij**

Ons zwemonderwijs gaat waar mogelijk uit van contexten en situaties die voor kinderen inleefbaar en betekenisvol zijn. Eigen ervaringen en inbreng van kinderen zijn hierbij vanzelfsprekend. Lesgevers gebruiken tijdens de zwemles op creatieve wijze diverse materialen die kinderen bijvoorbeeld ook in het leven van alledag tegenkomen. In het zwembad is een veelheid aan materialen aanwezig die doorlopend wordt aangevuld en vernieuwd. Door deze rijke leeromgeving, die constant nieuwe input krijgt, worden kinderen en lesgevers steeds opnieuw geprikkeld en uitgenodigd om te experimenteren. Met onze nieuwe diplomalijn zorgen we dat we de oefenstof en de eindtermen maximaal betekenisvol maken voor kinderen. Wat ga ik leren, hoe ga ik dat doen en dus ook waarom. Wanneer kinderen hier meer besef van krijgen maak je ze eigenaar van hun eigen leerproces. Dit verhoogt de motivatie en de betrokkenheid. Daarnaast maken we oefenstof extra betekenisvol door deze te koppelen aan een digitale speelomgeving, waarin kinderen op een interactieve manier met hun zwemopleiding bezig zijn en waarbij deze digitale wereld met materialen en verhalen wordt meegenomen naar de eigen zwemles. Twee werelden worden hierbij één.

- **Activiteit**

Kinderen zijn van nature heel actief en ons zwemonderwijs speelt daarop in. Kinderen worden in gelegenheid gesteld om zoveel mogelijk actief bezig te zijn en 'dode' momenten (wachten, stilzitten, niets te 'doen' hebben) worden vermeden. De lesgever kiest voor het werken in een doorlopende bewegingsbaan of kiest voor een organisatie waarbij kinderen in groepjes werken met een stuk zelfstandigheid. Met name tijdens het zelfstandige gedeelte is er veel ruimte voor autonomie. Kinderen kunnen dan, binnen vooraf gestelde grenzen, bijvoorbeeld zelf kiezen welke oefening ze gaan doen, in welke volgorde en/of op welke manier. De behoefte aan autonomie komen we hier zo optimaal mogelijk mee tegemoet.

- **Vrij initiatief**

Betrokkenheid ontstaat als kinderen met dingen bezig kunnen zijn die aansluiten bij hun belangstelling en behoefte. In de zwemles creëren we ruimte voor eigen keuze en persoonlijke inbreng. Dit doen we bijvoorbeeld tijdens het zelfstandig werken in groepjes en tijdens het speelmoment. De kinderen krijgen dan de vrijheid om te bepalen wat ze doen en hoe ze het doen. De lesgever dient de leeromgeving dusdanig in te richten zodat deze aantrekkelijk is en kinderen uitgedaagd worden om te kiezen op de grens van mogelijkheden en uitdaging. Het vrij initiatief staat uiteraard in verbinding met het streven om zo constructief mogelijk met de behoefte aan autonomie van het kind om te gaan.

## Pedagogisch contact: omdat het voor iedereen goed moet voelen

Aanraken is net zoals eten en drinken een primaire levensbehoefte. Tevens is aanraken van grote invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling (Mark, 2014). Er is een grijs gebied tussen wat gepast en opgepast fysiek contact is. Onderwijsspecialist Simone Mark spreekt op dit moment over een verkramping van het aanraken in professionele context, veroorzaakt door een handjevol incidenten. Er wordt een sfeer van wantrouwen gecreëerd en er ontstaat handelingsverlegenheid. Lesgevers kunnen zich belast voelen door dit thema in hun zwemlessen. Wanneer we het hebben over aanraking in de professionele context is het belangrijk om fysiek contact uit de taboesfeer te halen. Onze lesgevers zijn zich bewust van de impact van aanraking. Bij alles wat ze doen proberen ze voortdurend te redeneren vanuit het perspectief van het kind. We maken het grijze gebied bespreekbaar onder lesgevers. Hoe raken we kinderen aan, waar raken we kinderen aan en waarom? Dit zijn regelmatig terugkerende vragen. We kiezen voor maximale transparantie tijdens onze zwemlessen. Ouders kunnen zwemlessen live volgen via de tribune, televisies en achter een glazen wand. Ouders zijn ook altijd welkom in de zwemzaal. Hiermee creëren we een open sfeer.

## Ouders in de zwemzaal: want we doen het samen

Van wezenlijk belang voor een goede ontwikkeling van het kind is dat er in openheid, vertrouwen en eerlijkheid een driehoeksverhouding is tussen kind, ouders en lesgever. Ouders worden gezien als interessant en een verrijking voor de lesgever. We zien ouders als partners tijdens de zwemopleiding van het kind. We doen het samen; samen met ouders en samen met het kind. Een primaire voorwaarde hierbij is dat ouders zich welkom voelen. Daarom krijgen ouders wekelijks de gelegenheid om in de zwemzaal te zijn en de lesgever te spreken. De ouders kunnen een vraag stellen maar ook de lesgever kan van de gelegenheid gebruik maken om van de ouders dingen te weten te komen die kunnen helpen om hun kind nog beter te begeleiden. We geven ouders op diverse manieren inzicht in hoe er lesgegeven wordt en wat de achterliggende gedachten en ideeën zijn. We willen, middels goed contact, de verwachtingen van de ouders zo goed mogelijk managen.

Een eerste stap om het vertrouwen van de ouders te winnen bestaat erin dat de lesgever laat merken dat hij hun kind kent. Ouders zijn er gevoelig voor dat de lesgever echt aandacht heeft voor het kind dat ze aan hem toevertrouwen (Laevers, 1999). En die aandacht is er in onze ervaringsgerichte aanpak altijd!

## We willen alle sterren laten stralen!

Alle wetenschappers zeggen vandaag de dag dat het niet aanleg of omgeving is waardoor kinderen van elkaar verschillen maar dat er altijd een constante wisselwerking is van beiden. Natuurlijk hebben kinderen vanuit de basis een andere aanleg en een ander temperament maar het is duidelijk dat ervaring, training en inspanning kinderen zeker op weg helpen. De mindset van de lesgever en het kind speelt hier een belangrijke rol in. Een mindset hebben is niets ander dan een geloof, sterke overtuiging hebben. Maar wel een super krachtig geloof (Dweck, 2006). We lichten hieronder de 'fixed mindset' en de 'growth mindset' toe.

### De fixed mindset

Deze mindset is gebaseerd op het geloof dat een mens slechts een bepaalde kwantiteit aan intelligentie heeft. In dit geval hebben we het dan met name over de lichamelijke-motorische intelligentie. Dit is het besef van het eigen lichaam, de motorische beheersing en het leren door te doen.

### De growth mindset

Deze mindset is gebaseerd op het geloof dat een mens basiskwaliteiten kan uitbreiden middels inspanning. We geloven dat de echte potentie van kinderen onbekend is en dat je onmogelijk kan voorzien wat een kind kan bereiken als gevolg van training en passie. Deze mindset laat kinderen optimaal gedijen en bloeien tijdens de zwemles. Dat wil niet zeggen dat we denken dat alle kinderen de nieuwe Ranomi Kromowidjojo kunnen worden maar.....

We weten inmiddels dat kinderen worden geboren met een hele grote 'drive' om te leren. Kinderen stretchen hun vaardigheden dagelijks. Wanneer een baby iets moeilijks gaat leren zoals lopen doet hij dit vaak probleemloos. Nooit besluit hij dat het te hard werken is of de moeite niet waard om dit te leren. Hij maakt zich niet druk om fouten te maken of zichzelf voor schut te zetten. Aan dit uitbundige leren komt helaas soms een einde. Uitdagingen kunnen dan angst oproepen en dit is uiteraard niet wenselijk.

Kinderen met een fixed mindset hebben vaak een erg breekbaar zelfvertrouwen. Kinderen met een growth mindset ervaren falen natuurlijk ook niet als prettig maar het bepaalt niet wie ze zijn. Ze kunnen met een probleem handelen en ervan leren.

Het is daarom belangrijk dat de lesgever zijn werk uitvoert met een growth mindset. Hij vraagt zich steeds af: Hóe kan ik kinderen dit leren en niet.....kán ik kinderen dit leren.

### In de ideale wereld...

In de ideale wereld doen kinderen precies wat lesgevers van hen verwachten. Die wereld bestaat (gelukkig) niet. Kinderen zijn onvoorspelbaar en wispelturig en het hele project 'leren zwemmen' loopt daardoor nogal eens uit de rails. Dat maakt ons vak bijzonder uitdagend. Straffen is gelukkig als opvoedingsmethode meer en meer aan het verdwijnen de laatste jaren maar belonen daarentegen niet. Belonen klinkt ook als een verantwoorde en zinvolle interventie. Onderzoek heeft aangetoond dat er zoiets bestaat als intrinsieke motivatie (van binnenuit, puur vanwege het plezier van het doen van de taak op zichzelf) en extrinsieke motivatie (van buitenaf, vanwege een beloning). Diverse onderzoeken wijzen telkens de volgende stelling aan: als het gaat om simpele eenvoudige taken (waar kinderen niet intrinsiek voor gemotiveerd zijn) werkt belonen prima. Als het gaat om taken waar kinderen intrinsiek voor gemotiveerd zijn, heeft belonen een averechts effect. Motivatie neemt hierdoor af. We houden in ons achterhoofd dat we met belonen het tegenovergestelde bereiken dan wat we beogen.

We willen kinderen graag van binnenuit motiveren om te leren zwemmen. Diverse aspecten van onze aanpak, die in dit document besproken zijn, dragen hier aan bij. Te denken aan een rijk leermilieu, betekenisvolle opdrachten, verhogen van de betrokkenheid, werkelijkheidsnabij werken en ruimte voor autonomie.

### De realiteit: het is zoals het is

Regelmatig ervaren we tijdens het lesgeven dat de realiteit anders is dan we misschien zouden wensen. Het is goed om te realiseren dat we die werkelijkheid niet kunnen veranderen. We kunnen wel een keus maken in het omgaan met de realiteit die we ervaren. Lesgevers zoeken naar mogelijkheden en gaan niet uit van onmogelijkheden. Het is de kunst om te kijken wat al haalbaar is voor een bepaald kind en wat (nog) niet haalbaar is. Door steeds aan te sluiten bij wat mogelijk is zal het kind in zijn eigen tempo kunnen ontwikkelen zonder gefrustreerd te raken. 'In te hoge verwachtingen schuilt de grootste teleurstelling' aldus Hein Pragt.

Een aantal 'spelregels' neemt de lesgever altijd in acht:

- Wat niet kan, dat kan niet
- Kies iets dat wel kan
- Selecteer voor nu een doel, de rest kan wachten
- Vier alle tussenstappen die worden bereikt
- Mislukkingen horen erbij en leveren informatie op
- Wees trots op wat goed gaat