

# Leskaarten

## Plezier in zwemmen voor ieder kind

praktische leskaarten voor begeleiders  
die werken met kinderen met  
ontwikkelingsachterstanden op  
motorisch en/of gedragsmatig gebied  
in het zwembad

## Inleiding

**Hoe zorg je ervoor dat ieder kind plezier heeft in jouw zwembad? En dat ze ook het gevoel krijgen iets te leren? In deze leskaarten staan handvatten voor begeleiders om een succesvol aanbod in het zwembad te kunnen organiseren om kinderen te voorzien van een goede basis.**

De activiteiten op de leskaarten richten zich op kinderen zonder diploma. Daarnaast kunnen de leskaarten ook worden ingezet bij kinderen die angstig zijn in het zwembad. Op de leskaarten vind je een beschrijving van de activiteiten op basis van diverse aandachtspunten en twee werkvensters: werkvenster motoriek en werkvenster gedrag. In de werkvensters staan aanwijzingen voor de begeleider gericht op de specifieke activiteit vanuit het perspectief van motorisch en gedragsmatig leren.

---

**De acht leskaarten zijn:**

- 1 Te water gaan
- 2 Lopend voortbewegen in het water
- 3 Onder water gaan
- 4 Kantelen en komen tot drijven
- 5 Drijven op de rug
- 6 Drijven op de buik
- 7 Trappelen op de rug
- 8 Rugslag

---

### Zwemmen en motorische vaardigheden

In de leskaarten komen acht motorische vaardigheden aan de orde gericht op basis van zwemmen. De activiteiten zijn opgebouwd van makkelijk naar moeilijk. Voor elke vaardigheid is één leskaart gemaakt. De keuze van de leskaart is afhankelijk van het niveau van het kind. De leskaarten zijn te combineren in een les. Bedenk hierbij dat de kaarten gericht zijn op kinderen zonder diploma en kinderen die moeite hebben met het aanleren van motorische en/of gedragsvaardigheden.

### Zwemmen en gedragsvaardigheden

Om plezierig te kunnen zwemmen moeten kinderen niet alleen motorische vaardigheden beheersen, maar ze moeten zich ook passend kunnen gedragen in de situatie. Dit vraagt om gedragsvaardigheden. Bij het leren zwemmen heeft een kind verschillende gedragsvaardigheden nodig. Op de leskaarten zijn vier gedragsvaardigheden uitgewerkt, gekoppeld aan de activiteit waarbij de specifieke vaardigheid nodig is. Zo is het gedragsdoel 'omgaan met emoties' (bijvoorbeeld angst of spanning) van belang bij de activiteiten 'het leren te water gaan' en 'onder water gaan', omdat watervrij maken hier centraal staat. Naarmate kinderen meer vertrouwd raken met het water zijn andere gedragsvaardigheden, zoals handelen volgens afgesproken regels (bijvoorbeeld bij een wedstrijdje), van belang.

**De volgende vier gedragsvaardigheden komen aan bod:**

- 1 Handelen volgens afgesproken regels.
- 2 Reflecteren op eigen (bewegings) handelen en reflecteren op de activiteit.
- 3 Een inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden.
- 4 Omgaan met emoties.

---

## MOTORISCH LEREN

Ogenschijnlijk leren alle kinderen moeiteloos lopen, fietsen, zwemmen, gooien en vangen. Echter, bij circa tien procent van de kinderen lukt het motorisch leren wat minder soepel. Ze doen er langer over om deze vaardigheden onder de knie te krijgen en hebben meer ondersteuning nodig. Door kindgerichte begeleiding en het aanbieden van een meer stapsgewijs aanbod blijkt het mogelijk te zijn om de achterstanden in te halen.

Hierbij is het belangrijk dat niet alleen het aanbod zorgvuldig uitgezocht wordt, maar dat ook de manier waarop het aangeboden wordt past bij het kind. Een passende les richt je in door activiteiten op het niveau van het kind aan te bieden (foutloos leren) en voldoende te variëren (differentieel leren). Daarnaast is het van belang om op een passende manier feedback te geven (externe focus en analogie).

### Foutloos leren

Voor het kind is het van belang om succes te ervaren. Met foutloos leren wordt de activiteit ingericht op het niveau van het kind, zodat het voor ieder kind mogelijk is om het succes te ervaren. Maak bijvoorbeeld de afstand tot het leerdoel kleiner.

### Differentieel leren

Het uitvoeren van de activiteit kan met verschillende soorten materialen of op verschillende manieren. Hierdoor ontstaat een betere beheersing van de vaardigheid. De begeleider heeft bij het leren door variëren vooral een rol in het kiezen van een passende variatie bij het niveau van het individuele kind. Maak bijvoorbeeld gebruik van verschillende soorten ballen.

### Externe focus

Bij externe focus is er sprake van het geven van aanwijzingen die gericht zijn op het effect van de beweging. Een voorbeeld van een aanwijzing is "probeer het plafond aan te raken".

### Analogie

Bij analogie maak je gebruik van 'net als'-aanwijzingen waarbij je je een eenvoudige voorstelling kan maken. De aanwijzingen moeten passen bij de belevingswereld van het kind. Een voorbeeld van een aanwijzing is 'zo klein als een balletje maken' bij een koprol.

---

De keuze voor de manier van ondersteunen wordt ingegeven door het kind. Zo heeft een angstig kind (bijvoorbeeld bang om onder water te gaan) succeservaring nodig en zal je als begeleider stapsgewijs aan de slag moeten om het vertrouwen in eigen kunnen van het kind op te bouwen. Een kind dat zichzelf overschat (door bijvoorbeeld meteen in het diepe water te willen) zal moeten leren de risico's goed in te schatten en te reflecteren op zijn eigen bewegingsmogelijkheden. Beide situaties gaan over de gedragsvaardigheid 'een inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden'.

Je kunt kinderen in het zwembad op verschillende manieren ondersteunen bij het gedragsmatig leren:

- 1 Bouw structuur en routines in. Het zwembad is een prikkelrijke omgeving; de temperatuur van het water, het omgevingsgeluid, ouders die kijken en de spanning van het kind. Het is dan ook van belang om rust te creëren. Gebruik bijvoorbeeld een planbord waar de oefeningen en oefentijd op staan, en sluit iedere les af met een vaste activiteit.

- 2 Pas de oefeningen aan het niveau van het kind aan. Het is van belang dat kinderen een oefening (eventueel met ondersteuning) succesvol kunnen uitvoeren. Een kleine tegenslag heeft invloed op het plezier van het kind. Bijvoorbeeld als een kind met zijn voeten de bodem niet kan vinden, kan het in paniek raken. Daag het kind uit om met kleine stapjes verder te gaan en zo leert te vertrouwen op eerdere ervaringen.
- 3 Kijk welk niveau van de activiteit past bij het gedragsmatig leren. Dit is vaak moeilijker als de activiteit met meer kinderen wordt uitgevoerd. Ga geen wedstrijdje onderwater zwemmen doen met een kind dat bang is om met het hoofd onder water te gaan. Laat het kind samen met een ander kind oefenen om met het hoofd onder water te gaan.
- 4 Geef kinderen de tijd om de gedragsvaardigheid eigen te maken. Dit is, naast het leren van motorische vaardigheden, belangrijk bij het plezier dat het kind in zwemmen heeft.

---

### Gedragsmatig leren

Reeds op jonge leeftijd leren kinderen met elkaar spelen. In het begin pakken ze elkaars speelgoed af, worden boos en moet een ouder ingrijpen om de vrede te herstellen. Heel langzaam leren ze echter allerlei 'speelregels', zoals om de beurt en eerlijk spelen. Ze leren hun eigen spel steeds zelfstandiger te reguleren. Echter bij circa 15 procent van de kinderen lukt het niet om deze 'speelregels' goed onder de knie te krijgen. Ze doen er veel langer over en hebben meer begeleiding nodig. Om plezierig te kunnen sporten is het voor kinderen van belang om deze vaardigheden te ontwikkelen om zich passend te kunnen gedragen in sportsituaties.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan het reguleren van emoties of het leren samenwerken. Aandacht voor het niveau van het kind en het bieden van structuur is voor veel kinderen noodzakelijk als voorwaarde om gewenst gedrag aan te leren. Hiervoor is ondersteuning nodig tijdens het aanleren en het belonen van het gewenste gedrag zodat het kind het gedrag ook blijft volhouden.

---

### Veiligheid

Het zwembad is een omgeving die van nature meer gevaren kent dan een gymzaal. Dit vraagt van de begeleider om hier goed op in te spelen. In het zwembad is het van belang om continu overzicht te houden. Dit betekent dat je elk moment van de les overzicht hebt over alle kinderen. Denk goed na over de plek waar je staat in het zwembad. Sta bij voorkeur met je rug tegen een kant aan en zoveel mogelijk in een hoek. Als je hulp geeft aan een kind, kies je een positie van waaruit je makkelijk het bad met de andere kinderen kunt overzien. Houd hen dus ook in het vizier.

Bespreek een aantal basisregels met de kinderen en zorg ervoor dat deze regels worden gevolgd. De belangrijkste regels:

- loop rustig om het zwembad (nooit rennen);
- raak elkaar alleen aan als dat bij de opdracht hoort;
- meld altijd als je naar het toilet gaat.

### Diepte van het zwembad

In de leskaarten wordt uitgegaan van een diepte waarbij de kinderen kunnen staan. Bij voorkeur komt het water tot net iets boven de navel. Dit zorgt ervoor dat de kinderen alle oefeningen kunnen doen en relatief eenvoudig weer kunnen gaan staan. In dieper water is het lastiger de veiligheid te waarborgen. Een goed alternatief is dan om meer drijfmiddelen te gebruiken, minder kinderen in de les of meer begeleiding.

### Materialen in het zwembad

In het zwembad kun je materiaal op verschillende manieren inzetten:

- Gebruik het materiaal zoals in de gymzaal. Geef stations of routes aan met pilonnen, gebruik ballen, drijfblokken en flexibeams in je spel of opstelling.
- Gebruik het materiaal als drijfmiddel. Een drijfmiddel zorgt ervoor dat een kind makkelijker blijft drijven. Kurkjes en plankjes zijn de meest bekende voorbeelden, maar ook blokjes of flexibeams kunnen als drijfmiddel gebruikt worden. Deze materialen kunnen ook gebruikt worden om een oefening makkelijker te maken.

Tip! Kies een drijfmiddel dat ondersteunend is aan het doel van de les.

### Voorbeeld:

**Wel doen** → Een kurkje ter ondersteuning bij het leren trappelen.

Het kurkje zorgt ervoor dat het kind kan oefenen zonder steeds te moeten gaan staan.

**Niet doen** → Een kurkje ter ondersteuning bij het leren drijven.

Het kind leert dan niet drijven, maar hangt in het kurkje.

---

De leskaarten voor de zwemles zijn een digitale aanvulling op het leerboek Plezier in bewegen voor ieder kind. Het leerboek geeft begeleiders praktische handvatten om kinderen met ontwikkelingsachterstanden op motorisch en/of gedragsmatig gebied in sport- en beweegsituaties, plezier in sporten en bewegen te geven. In het leerboek wordt aandacht besteed aan motorisch leren, gedragsmatig leren en aan een motiverend leerklimaat. Daarnaast wordt beschreven wat je als begeleider kunt doen om een activiteit beter te laten verlopen. Op basis van twaalf motorische basisvaardigheden zijn ruim zestig leskaarten met activiteiten uitgewerkt. Alle leskaarten zijn voorzien van twee werkvensters met specifieke aanwijzingen voor de begeleider; een werkvenster motoriek en een werkvenster gedrag.

---



---

### Colofon

Deze leskaarten zijn een uitgave van Stichting Special Heroes Nederland en Kenniscentrum Sport & Beweging, in samenwerking met de Hanzehogeschool Groningen.

Auteurs: Janco Nolles en Arjan Pruijm

Fotografie: Cor Niks

Ontwerp: Poula Versantvoort

© 2022 Stichting Special Heroes Nederland, Arnhem. Alle rechten voorbehouden.





<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Te water gaan van een vlak dat hoger is dan de waterlijn.</p> <p><b>Gedrag</b> Omgaan met emoties (watervrij maken).</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen gaan op verschillende manieren te water op een plek waar het kind kan staan. Maak hiervoor een aantal stations rond de rand van het zwembad: vanaf de waterlijn hoogte, vanaf de hoge kant, een plek om ver te springen, een plek om hoog te springen, een plek om een eigen geïmproviseerde sprong te doen.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Zittend het water inglijden. Vanaf een (lage/ hoge) rand het water recht inspringen. Het water inspringen met een halve of hele draai.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> Benoemen van eigen emoties bij een eigen gekozen situatie. Benoemen van eigen emoties als het lukt om de sprong uit te voeren. Benoemen van eigen emoties als het niet lukt om de sprong uit te voeren.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Begin de les met het opbouwen van vertrouwen, zeg bijvoorbeeld tegen de kinderen: "Je kunt staan in het water én ik ben erbij om te helpen." Geef tijdens de les begeleiding op vertrouwen door de kinderen te helpen bij de oefeningen. Moedig aan tot het laten zien wat het kind al kan.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Zet je tenen over de rand voordat je gaat springen. Alleen springen na het signaal van de begeleider.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>pilonnen buizen materiaal wat zinkt ringen</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat de kinderen zelf het niveau bepalen. Laat de kinderen met een ring aangeven hoe ver ze kunnen springen.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Hoger of verder springen. Op een doel springen, bijvoorbeeld een drijvende buis of een ring die zinkt. Zelf creatieve vormen bedenken.</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Spring als een potlood in het water" (recht). "Glijd als een pinguïn in het water." "Spring zo stilletjes als een muis in het water" (om zo min mogelijk water te verplaatsen).</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> "Spring op de ring" of "spring over de ring." "Spring in het water zodat de spetters tegen het dak komen." "Spring op de drijvende plank" (zodat het kind zich op een doel richt).</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Complimenteer het kind met het kiezen van het juiste niveau. Laat het kind duidelijk aangeven hoeveel begeleiding gewenst is. Werk met niveaus, bijvoorbeeld: het kind kan een niveau behalen door de oefening vijf keer uit te voeren. Begin bij een makkelijk niveau en zorg ervoor dat het kind een aantal niveaus zonder moeite kan behalen.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Elk station/niveau is gemarkeerd door een pilon, zodat het voor de kinderen duidelijk is waar elk station is. Geef de tijd aan dat kinderen mogen oefenen. Geef aan na hoeveel succesvolle pogingen een kind moet doorschuiven naar het volgende station.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over emoties' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Complimenteer het kind als een oefening (na aanpassing of met begeleiding) lukt en vraag of ze ervaren dat de oefening na de aanpassing of begeleiding wel gelukt is (bevestiging). Benoem expliciet wanneer een kind de bewegingssituatie goed heeft aangepast. "Ik kon goed zien dat je verder/hoger kwam of met meer/minder spetters in het water kwam." Laat het kind benoemen hoeveel niveaus het kind vooruit is gegaan.</p>



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Lopend voortbewegen in het water in alle richtingen.</p> <p><b>Gedrag</b> Omgaan met emoties (watervrij maken).</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen lopen en verplaatsen zich door het water (diepte ongeveer tot de navel) achter jou aan. Vertel een verhaal, bijvoorbeeld over een bezoek aan de dierentuin met een vliegtuig. Loop tijdens de 'vlucht' en 'in de dierentuin' een route door het water. De kinderen doen de begeleider zo goed mogelijk na en mogen aangeven welk dier ze zijn. Als er een schuine bodem aanwezig is, kun je hier gebruik van maken om een stukje dieper te gaan.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Vooruit, achteruit of zijwaarts lopen. Lopen met de armen boven het hoofd of op de tenen. Sneller of over obstakels lopen.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> Laat kinderen die het spannend vinden dicht bij de kant blijven en blijf in de buurt van het kind. Laat het kind zelf kiezen welk dier ze willen nadoen, en stimuleer ze om een dier te kiezen waarbij het moeilijker is om door het water te bewegen. Laat het kind benoemen welke oefening zelfstandig kan (stapsgewijs aanpakken van spannende situaties).</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Leg uit wat de bedoeling is en geef een voorbeeld. Loop voorop om de route door het zwembad aan te geven en geef aan wat de oefeningen zijn. Maak afspraken over de regels van veiligheid.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Geef aan als je niet aan een oefening mee wilt doen als je het spannend vindt. Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn en zorg ervoor dat dit niet dieper is dan de borstkas van de kinderen). Raak elkaar niet aan tijdens het doen van de oefening.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>materiaal wat zinkt materiaal wat drijft, om dieren uit te beelden</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Begin in ondiep water en ga steeds dieper. Start met kleine passen en maak steeds grotere passen. Ga van langzaam lopen naar steeds sneller lopen.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Loop op verschillende manieren door het water. Loop in verschillende richtingen door het water. Loop in verschillende tempo's door het water. Loop gebukt of op je tenen door het water.</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Loop met je armen wijd als een vliegtuig." "Buk zodat we onder de brug door kunnen." "Loop als een giraffe (met je armen boven je hoofd), een gorilla (met je armen laag), een olifant of een cheetah (snel)."</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> "Loop over het pad" (de lijn in het zwembad).</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat kinderen benoemen of ze gelopen hebben zoals het dier dat was aangegeven. Laat kinderen een dier kiezen waar ze zichzelf prettig bij voelen.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Geef aan wat de volgende oefenvorm wordt. Geef aan wat de invloed van het water is bij de volgende oefeningen (veel spetters/weinig spetters).</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over emoties' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Bevestig en benoem de geleverde inspanning en positief gedrag. Bevestig en benoem de creativiteit bij het bedenken van dieren.</p>



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Het kind leert met het hoofd onder water gaan.</p> <p><b>Gedrag</b> Een inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden.</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen volgen een parcours met verschillende uitdagingen gericht op onder water gaan. De moeilijkheidsgraad van de verschillende obstakels in het parcours is afhankelijk van wat de kinderen durven. De route van het parcours is aan te kleden met een verhaal, bijvoorbeeld schatten pikken bij de koning of prison break bij oudere kinderen.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van een deel van het hoofd onder water naar het hele hoofd onder water. Van onder water met de voeten op de vloer naar onder water met de voeten los van de vloer (oriënteren in het water). Van onder iets door naar door iets heen (bijvoorbeeld een gat).</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> Het kind benoemt wat het durft. Het kind geeft aan wat het wel of niet durft. Het kind geeft aan wat de volgende stap is die het durft te nemen.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>De begeleider doet het parcours een keer voor. De begeleider geeft aan hoe elk obstakel moeilijker of makkelijker kan. De begeleider stimuleert en motiveert.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn). Begin wanneer de voorganger klaar is.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>materiaal waar kinderen onderdoor of doorheen kunnen, bij voorkeur materialen die door het kind zelf opzij zijn te duwen als het naar boven wil: flexibeam, ballen materiaal wat zinkt: zinkhoepels, pilonnen, zinkringen</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Begin met iets dat het kind durft en maak het steeds iets moeilijker. Varieer met de hoogte van de flexibeam (afstand van het water). Varieer met de diepte van het water.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Ga onder verschillende soorten voorwerpen door. Ga in verschillende richtingen ergens onderdoor. Ga door het voorwerp heen, varieer met de diepte. Pak verschillende materialen van de bodem.</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Zak zo langzaam als een krokodil met je hoofd onderwater." "Duik als een dolfijn onder het voorwerp door."</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> Geef aan hoe diep het voorwerp is waar de kinderen onder door moeten.</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat het kind benoemen wat het kan of durft. Geef vooraf aan hoe de situatie aangepast kan worden om aan te sluiten bij het eigen niveau van het kind.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Het station aangeven met een pilon. Bij elk station een makkelijke en een moeilijke oefening aanbieden. Aangeven hoelang de oefening duurt.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over eigen vaardigheden' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Het kind een compliment geven. Elke succesvolle poging vieren. Bijvoorbeeld door een sieraad uit de schatkist van de koning in de eigen schatkist te leggen (twee bakken met materialen op de kant). Het kind laten zien hoeveel verder het is gekomen in de les (inzichtelijk maken door schatkist te vullen).</p>



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Het kind kan na afzet van de bodem zelfstandig tot drijfging (buik/rug) komen, eventueel met gebruik van een hulpmiddel.</p> <p><b>Gedrag</b> Omgaan met emoties.</p>
<b>Activiteit</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinderen lopen rond in het water tussen verschillende drijvende voorwerpen. Op het signaal van de begeleider pakken ze een voorwerp naar keuze en proberen met de voeten los van de bodem te komen. Verzamel als groep binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk voorwerpen.</li> <li>2. De kinderen lopen, met de begeleider, in een cirkel door het zwembad. Op een gegeven moment vallen de kinderen achterover (drijven op de rug) of voorover (drijven op de buik) en blijven zo lang mogelijk liggen. Hierbij kun je bijvoorbeeld gebruik maken van het liedje 'Jan Huijen in de ton'. Zing samen met de kinderen het liedje, en op het moment dat de ton in duigen valt, vallen de kinderen achter- of voorover.</li> </ol> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van met hulpmateriaal bij het drijven naar zonder materiaal. Van kort drijven naar langer drijven. Eerst drijven op de rug, daarna op de buik.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> De begeleider kiest de opbouw van de oefeningen. De begeleider kiest de materialen die gebruikt worden. Het kind kiest zelf welke materialen er gebruikt gaan worden.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Leg de activiteit uit en geef leuke en duidelijke voorbeelden. Loop rond, geef complimenten en help de kinderen waar nodig. Geef feedback op vertrouwen en het uitbouwen van wat een kind kan of durft.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Oefen een aantal rondes. Pak een voorwerp alleen als je met je voeten los van de bodem bent. Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn).</p>
<b>Materiaal</b>	<p>materiaal wat drijft: ballen, flexibeam, kurkjes</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Begin met groot materiaal en ga naar steeds kleiner materiaal. Begin in ondiep water en ga steeds dieper.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Drijven met verschillende materialen. Afzetten vanaf verschillende bodemdieptes. In verschillende houdingen drijven.</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Drijf als een ster." "Kijk naar de sterren."</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> "Kijk naar het plafond." "Duw je navel boven water." "Probeer je voeten zoveel mogelijk tellen van de vloer te houden."</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat het kind benoemen hoe spannend de oefening is (bijvoorbeeld op een schaal van 1 tot 10). Wissel spannende oefeningen (moeilijk voor het kind) af met minder spannende oefeningen (makkelijker voor het kind). Laat het kind benoemen hoelang het van de bodem los kan blijven (hiermee focus je het kind op wat lukt).</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Leg de verschillende materialen op volgorde van moeilijkheid. Geef een voorbeeld van de verschillende stappen. Maak duidelijk wat een kind moet doen als het even te spannend is.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkartaal 'baas over emoties' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Complimenteer kinderen als ze op een goede manier omgaan met spanning. Bevestig en benoem de voortgang, bijvoorbeeld: "Je hebt nu twee seconden gedreven, dat is langer dan de vorige keer." Het kind mag elke keer als het gelukt is om langer te drijven een high five halen bij de begeleider (inzetten op belonen).</p>





<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Het kind kan na afzet van de kant vijf seconden drijven (stilliggen in het water), waarbij de oren in het water zijn en de buik tegen het wateroppervlak aan is.</p> <p><b>Gedrag</b> Handelen volgens afgesproken regels.</p>
<b>Activiteit</b>	<p>Het kind gaat op verschillende manieren drijven op de rug. De oefeningen zijn gericht op de uitvoering of de duur van het drijven. Maak een bingokaart met verschillende differentiaties op de oefening. Kinderen kunnen de bingokaart individueel, samen of tegen elkaar doorlopen. 1. Het kind geeft met een zinkring aan hoever het gaat drijven, zet af van de kant en drijft (eventueel met een flexibeam) naar de ring of verder. 2. De kinderen gaan in 2-tallen een 'challenge' uitvoeren met een gezamenlijk doel, bijvoorbeeld hoeveel tellen ze samen kunnen blijven drijven of hoever ze kunnen drijven (tel de afstanden bij elkaar op). 3. Laat kinderen de bovenstaande oefenvormen in competitievorm tegen elkaar spelen. Wie komt er het verst? Wie drijft er het langst? Hiermee kunnen ze muntjes verzamelen.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van met materiaal drijven naar zonder materiaal drijven. Van kort drijven naar langer drijven. Eerst drijven op de rug, daarna drijven op de buik.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> Het kind oefent alleen, het kind oefent samen, het kind oefent tegen een ander kind. Laat het kind zelf kiezen of het alleen, samen of tegen iemand wil.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Maak duidelijk dat het kind, tijdens het uitvoeren van de oefening, op de bodem kan gaan staan. Moedig de kinderen aan om de zinkring elke keer iets verder te leggen. Begeleid de kinderen tactiel (zodat ze ervaren hoe het voelt), door het hoofd te ondersteunen en er licht aan te trekken.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn). Houd afstand tot elkaar en raak elkaar niet aan.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>flexibeam plankjes muntjes zelfgemaakte bingokaart</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Begin met groot materiaal en ga naar steeds kleiner materiaal. Bouw de begeleiding af. Begin met kort drijven en ga steeds langer drijven.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Varieer met materiaal dat het kind zelf vast kan houden om mee te drijven. Drijf in verschillende houdingen (raket, ster, etc.). Kijk verschillende kanten op tijdens het drijven (naar je tenen, het plafond, naar achteren).</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Maak je bij de afzet lang als een raket." "Maak je bij het drijven zo groot als een ster."</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> "Tel de lampen aan het plafond." "Wijs met je navel naar het plafond."</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat kinderen alleen, samen of tegen elkaar oefenen. Laat kinderen zelf twee regels kiezen uit een aantal voorgeschreven regels en afspraken over bijvoorbeeld tijd, afstand of punten. Laat kinderen zelfstandig regels en afspraken maken.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Laat kinderen oefenen met een zelfgekozen maatje. Deel de totale oefentijd op in kleinere delen zodat kinderen gelegenheid hebben om te wisselen. Geef duidelijk aan hoelang een oefening duurt. Gebruik eventueel een timer.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over de regels' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Complimenteer het kind als het zichzelf voldoende uitdaagt. Bevestig en benoem de voortgang, bijvoorbeeld: "Je hebt nu twee seconden gedreven, dat is langer dan de vorige keer." Maak succes tastbaar (bijvoorbeeld met de bingokaart).</p>



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Het kind kan na afzet van de kant vijf seconden drijven (stilliggen in het water), waarbij de neus naar de bodem wijst en de billen tegen het wateroppervlak aan zijn.</p> <p><b>Gedrag</b> Handelen volgens afgesproken regels.</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen doen drijfactiviteiten. Bij elke activiteit kan een kind voorwerpen (bijvoorbeeld legosteentjes) verzamelen. Bespreek vooraf hoeveel en op welke wijze ze voorwerpen kunnen verzamelen per activiteit. Activiteiten: 1. Het kind zet af van de kant met een zinkring in zijn handen en probeert de ring in/op een voorwerp (doelwit) op de bodem te laten vallen. De voorwerpen liggen op verschillende afstanden van de kant. 2. De kinderen kiezen in 2-tallen een 'challenge' en bepalen een gezamenlijk doel. Bijvoorbeeld zo lang mogelijk samen drijven, zo ver mogelijk drijven. Tel het aantal tellen of de afstand op. 3. Het kind zet zich af van de kant en passeert pilonnen (die langs de kant staan) of een brug van flexibeams. 4. In 2-tallen drijven de kinderen om de beurt in zo min mogelijk beurten naar de overkant. Het eerste kind drijft zo lang mogelijk, het volgende kind gaat verder op de plek waar het eerste kind gestopt is en zo verder. Er mag onderweg getrappeld worden.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van mét materiaal drijven naar zonder materiaal drijven. Van kort drijven naar langer drijven. Van drijven met afzet naar drijven vanuit stilstand.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> De begeleider geeft aan hoe het kind de oefening uitvoert: alleen, samen met of tegen een ander kind. Het kind kiest hoe het de oefening uitvoert: alleen, samen met of tegen een ander kind.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Leg de activiteit uit en geef leuke en duidelijke voorbeelden. Loop rond, geeft complimenten en moedig aan om de zinkring elke keer iets verder te leggen. Begeleid de kinderen tactiel (zodat ze ervaren hoe het voelt), door het hoofd te ondersteunen en lichtjes te trekken.</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn). Houd afstand tot elkaar. Bespreek vooraf hoeveel en op welke wijze ze voorwerpen kunnen verzamelen per activiteit.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>materiaal wat zinkt: bakken, zinkringen, muntjes of legosteentjes, flexibeams, flexibeamdrijfmathouders</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Zorg voor groot materiaal en ga naar steeds kleiner materiaal. Bouw de begeleiding af. Begin met kort drijven en ga steeds langer drijven.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Varieer met materiaal dat het kind zelf vast kan houden om mee te drijven. Drijf in verschillende houdingen (raket, ster, etc.) Kijk verschillende kanten op tijdens het drijven (naar je tenen, het plafond, naar achteren).</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> "Maak je bij de afzet lang als een raket." "Maak je bij het drijven zo groot als een ster."</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> "Kijk naar het doelwit op de bodem." "Gebruik zo min mogelijk beurten om naar de overkant te komen." "Drijf langs zoveel mogelijk pilonnen."</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Laat kinderen zichzelf en elkaar stimuleren en coachen, volg hierbij de volgende opbouw: waarderen van de prestatie (wat lukte goed), coachen op twee aandachtsgebieden (bijvoorbeeld zo lang en recht mogelijk maken), coachen op een zelfgekozen aandachtsgebied en moment. Daag vaardige kinderen met voldoende vertrouwen uit door competitievormen aan te bieden.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Geef aan wanneer de kinderen kunnen beginnen met drijven. Zet bij elk station een pilon als startplek. Geef aan welke stappen doorlopen gaan worden.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over de regels' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Complimenteer het kind als het de aanwijzingen goed opvolgt. Complimenteer het kind als het zichzelf voldoende uitdaagt. Bevestig en benoem de voortgang, bijvoorbeeld: "Je hebt nu twee seconden gedreven, dat is langer dan de vorige keer."</p>



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> Trappelbewegingen maken op de rug liggend in het water met de armen passief. Er wordt een afstand van vijf meter overbrugd.</p> <p><b>Doelen gedrag</b> Handelen volgens afgesproken regels</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen oefenen trappelen op de rug, als vervolg op drijven op de rug. Dit doen ze door verschillende activiteiten uit te voeren. 1. Het zwembad ligt vol met flexibeams (of drijfblokken). De kinderen halen de materialen op en bouwen een zo hoog mogelijke stapel. De kinderen zetten zich af en drijven vijf tellen op de rug. Daarna mogen ze op een zelfgekozen manier het materiaal ophalen. Als ze het materiaal gepakt hebben, gaan ze trappelend terug. 2. De kinderen kiezen in een 2-tal een 'challenge' en bepalen een gezamenlijk doel. Bijvoorbeeld zo ver mogelijk samen trappelen, voorbij pilonnen die langs de kant staan. Zorg ervoor dat de eerste pilon gepasseerd kan worden door alleen te drijven. 3. Laat de kinderen de bovenstaande oefenvormen in competitievorm tegen elkaar spelen. Wie trappelt er het eerst? Maak een bingokaart met verschillende differentiaties op de oefening. Kinderen kunnen de bingokaart individueel, samen of tegen elkaar doorlopen.</p> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van drijven naar trappelen. Van een korte afstand naar een langere afstand. Van ondersteuning mét materiaal tot zonder materiaal.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> Laat kinderen werken met voorgestelde opgestelde (spel)regels bij de challenge. Laat kinderen zelf regels bedenken bij de challenge.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Bespreek met de kinderen welke afstanden haalbaar zijn. Bekijk welke ondersteuning de kinderen nodig hebben: materiële ondersteuning, manuele ondersteuning of coachen. Geef aanwijzingen over de uit te voeren beweging "kijk omhoog, buik omhoog en maak lange benen" (en eventueel: "tenen wijzen naar achteren").</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn). Houd afstand tot elkaar.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>pilonnen, flexibeams of drijfblokken, zelfgemaakte bingo- of challengekaarten</p>

### Werkvenster Motoriek

#### Foutloos leren: kind heeft succes nodig

Van drijven naar drijven met trappelen.  
Begin met kort drijven met trappelen en ga steeds langer drijven met trappelen.  
Begin met trappelen met drijfmiddelen en ga naar trappelen zonder drijfmiddelen.

#### Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig

Varieer met het ondersteunend materiaal zoals flexibeam, kurkje of bal.  
Varieer met de uitvoering: grote of kleine trappelbeweging, veel of weinig spetters maken.

#### Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren

"Maak turnvoetjes."

"Je bent een motorboot en je benen zijn de motor."

#### Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen

"Maak kleine spetters met je voeten."

"Zorg dat je buik te zien is boven water."

"Tel de lampen aan het plafond."

### Werkvenster Gedrag

#### Foutloos leren: kind heeft succes nodig

Bespreek de regels (het starten, het tellen van punten, de tijd) bij een challenge en begeleid de kinderen hierbij.

De kinderen kiezen twee regels uit waar ze op gaan letten.

De kinderen maken zelf de regels.

#### Structuur: kind heeft overzicht

Geef aan wanneer de kinderen kunnen afzetten.

Geef het kind een eigen startplek (bijvoorbeeld een pilon).

Geef aan welke stappen doorlopen gaan worden.

#### Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig

Maak gebruik van de hulpkart 'baas over de regels' (zie bijlage).

#### Motiveren: kind heeft bevestiging nodig

Benoem wanneer een kind positief gedrag laat zien ten aanzien van het handelen volgens afgesproken regels, bijvoorbeeld "Wat overleg jij dit goed met je maatje",

"Wat overleggen jullie dit goed samen."



<b>Doelen</b>	<p><b>Motorisch</b> De basis van de rugslag uitvoeren. Er kan minimaal vijf meter worden overbrugd, zonder te staan.</p> <p><b>Gedrag</b> Reflecteren op het eigen (bewegings) handelen en reflecteren op de activiteit.</p>
<b>Activiteit</b>	<p>De kinderen leren de basis van de rugslag aan door de volgende opbouw:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experimenteren: Doe de rugslag voor. Laat de kinderen het vervolgens proberen door verschillende soorten rondjes met de benen op de rug te maken: groot, klein, snel, langzaam en andersom.</li> <li>2. Oefenen: Leg het ritme van de rugslag uit: benen naar buiten laten vallen, tenen naar buiten en sluit de benen. Laat de kinderen dit eerst zittend op de kant oefenen. Vervolgens in het water in een rechte lijn door af te zetten van de kant, 3 tot 5 tellen te blijven drijven en dan de beenslag van de rugslag uit te voeren. Als het lukt kan het aantal tellen drijven en/of het aantal beenslagen worden uitgebouwd.</li> <li>3. Automatiseren: Laat de kinderen die de oefening goed kunnen uitvoeren meer dan vijf beenslagen) drijvende blokken of legosteentjes zwemmend op de rug ophalen en mee terug nemen.</li> </ol> <p><b>Opbouw motoriek</b> Van drijven naar drijven met de beenrugslag. Van één beenslag naar meerdere beenslagen. Van ondersteuning mét materiaal tot zonder materiaal.</p> <p><b>Opbouw gedrag</b> De begeleider benoemt het niveau van het kind en geeft aan wat er goed gaat en beter kan. De begeleider vraagt het kind zelf welk niveau het heeft, en geeft aan wat er goed gaat en beter kan. Het kind geeft aan welk niveau het heeft, wat goed gaat en wat beter kan.</p>
<b>Begeleider</b>	<p>Leg de activiteit uit en geef leuke en duidelijke voorbeelden. Kies de ondersteuning van de kinderen, de mogelijkheden zijn: materiële ondersteuning, manuele begeleiding of coachen. Geef aanwijzingen over de uit te voeren beweging: “voeten laten vallen, tenen wijd en benen rond.”</p>
<b>Afspraken</b>	<p>Blijf binnen het afgesproken gebied (plaats hiervoor een drijflijn). Houd afstand tot elkaar. Bespreek vooraf hoeveel en op welke wijze ze voorwerpen kunnen verzamelen per activiteit.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>pilonnen en verzamel materiaal zoals legosteentjes, muntjes of blokken</p>

<b>Werkvenster Motoriek</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Van experimenteren naar aanleren. Van één beenslag naar meerdere beenslagen. Van mét ondersteuning naar minder of geen ondersteuning.</p> <p><b>Differentieel leren: kind heeft variatie in opdracht nodig</b> Varieer met het ondersteunend materiaal zoals flexibeam, kurkje of bal. Varieer met de uitvoering: langzaam of snel, groot of klein.</p> <p><b>Analogie leren: kind heeft een voorstelling/beeld nodig om te leren</b> “Maak clownsvoeten” (dit zorgt ervoor dat de tenen naar buiten wijzen). “Maak een klap onder water” (bij het sluiten van de benen).</p> <p><b>Externe focus: kind leert door resultaatgerichte aanwijzingen</b> “Kijk naar het plafond.” “Laat je tenen na het sluiten naar achteren wijzen.” “Probeer met zo min mogelijk beenslagen naar de overkant te komen.”</p>
<b>Werkvenster Gedrag</b>	<p><b>Foutloos leren: kind heeft succes nodig</b> Vraag het kind te letten op een aandachtspunt, bijvoorbeeld drie tot vijf tellen drijven. Laat het kind zelf aangeven waar het de komende beurten mee wil oefenen.</p> <p><b>Structuur: kind heeft overzicht</b> Geef aan wanneer de kinderen kunnen afzetten. Geef het kind een eigen startplek (bijvoorbeeld een pilon). Geef aan welke stappen doorlopen gaan worden.</p> <p><b>Coachen: kind heeft stapsgewijze ondersteuning nodig</b> Maak gebruik van de hulpkaart 'baas over evaluatie' (zie bijlage).</p> <p><b>Motiveren: kind heeft bevestiging nodig</b> Complimenteer het kind als het een stap moeilijker probeert en zichzelf voldoende uitdaagt. Waardeer het doorzetten als het kind iets moeilijk vindt. Bespreek aan het eind van de les wat er allemaal gelukt is en hoe dit komt.</p>

# Bijlage

## Toepassen gedragsvaardigheden in de les

Gedragsvaardigheden	Opbouw
	Mag uiteraard gevarieerd en meer op maat gemaakt worden.
<b>1</b> handelen volgens afgesproken regels	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Houden aan beperkt aantal regels en afspraken (onder leiding).</li><li>2 Zelf herkennen van regelovertreding.</li><li>3 Coachen van zichzelf en medespeler op regelovertreding.</li><li>4 Verdelen van scheidsrechter taken.</li><li>5 Verzinnen van regels die bijdrage leveren aan eerlijker spel.</li><li>6 Spelen volgens fairplay: op eerlijke en plezierige wijze spelen.</li></ol>
<b>2</b> reflecteren op het eigen (bewegings) handelen en reflecteren op de activiteit	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Benoemen van moeilijkere en makkelijkere activiteit.</li><li>2 Aangeven waarom het makkelijker of moeilijker is.</li><li>3 Benoemen van eigen prestaties bij een eenvoudige activiteit.</li><li>4 Benoemen van belangrijkste kenmerken van een goede prestatie bij een eenvoudige activiteit.</li><li>5 Benoemen van eigen prestaties bij een complexe activiteit.</li><li>6 Benoemen van belangrijkste kenmerken van een goede prestatie bij een complexe activiteit.</li><li>7 Inschatting kunnen maken van eigen prestaties bij complexe activiteiten en onderdelen voor verbetering kunnen benoemen.</li><li>8 Inschatting kunnen maken van eigen prestaties bij verschillende activiteiten en verbeteringsmogelijkheden kunnen benoemen.</li><li>9 Inschatting kunnen maken van moeilijkheidsgraden van de verschillende activiteiten en bijbehorende belangrijkste kenmerken.</li></ol>

## Voorbeeld van een hulpkaart

Moet op maat per kaart gemaakt worden.

Let op: hulpkaarten zijn voor de kinderen geschreven en verdelen de aan te leren vaardigheden in stappen.

### Baas over de regels:

- 1 Bekijk de regels op het bord.
- 2 Bedenk of je nu weet wat er wel en niet mag.
- 3 Vraag bij de begeleider als je het niet zeker weet.
- 4 Bedenk of het gelukt is om aan de regels te houden.
- 5 Bespreek met elkaar wat goed ging en wat beter kan.

### Begeleider:

- Schrijf de belangrijkste regels op een bord en bespreek ze met de kinderen.
- Bespreek na enkele minuten nogmaals de regels.
- Bespreek wat er wel en niet goed ging.

### Baas over evaluatie:

- 1 Bedenk wat je vond van deze les aan de hand van de volgende vragen:
  - wat vond je leuk/minder leuk aan de les?
  - ben je nu vaardiger in iets/is het gelukt?
  - kun je nu beter samen spelen?
- 2 Bedenk wat je goed vond gaan/ wil houden.
- 3 Bedenk wat je niet zo goed vond gaan.
- 4 Doe voorstellen om de les beter te laten gaan.
- 5 Bespreek de voorstellen om de beurt in de groep.

### Begeleider:

Laat heel duidelijk zien in welke volgorde de moeilijkheidsgraad zit;

- 1 Hang kleuren op van makkelijk naar moeilijk. Groen is makkelijk, oranje gemiddeld, rood moeilijk.
- 2 Laat zelf nummers ophangen/kleuren aangeven (groen = makkelijk, rood = moeilijk).
- 3 Laat kleuren inschatten bij een situatie.
- 4 Bespreek de moeilijkheidsgraad aan het einde van de les (wat was voor jou een groene oefening).

# Bijlage

## Toepassen gedragsvaardigheden in de les

Gedragsvaardigheden	Opbouw
	Mag uiteraard gevarieerd en meer op maat gemaakt worden.
<b>3 een inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Benoemen van eigen mogelijkheden op basis van een ervaring (bijvoorbeeld over de kast springen).</li><li>2 Vooraf benoemen van haalbaarheid van een eenvoudige en bekende situatie.</li><li>3 Achteraf benoemen van noodzaak van hulpverlening of aanpassing van de situatie op basis van ervaring.</li><li>4 Vooraf benoemen van noodzaak van hulpverlening of aanpassing van de situatie op basis van ervaring.</li><li>5 Vooraf aangeven hoe de eigen bewegingsmogelijkheden verbeterd kunnen worden (hulpverlening of situatieaanpassingen).</li><li>6 Achteraf aangeven of deze aanpassing succesvol was.</li><li>7 Bijstellen van eigen leeromgeving (hulpverlening, situatie) om tot optimale ontwikkeling te komen.</li></ol>
<b>4 omgaan met emoties</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Benoemen van eigen emoties (blij, verdrietig).</li><li>2 Benoemen van meer complexe emoties bij zichzelf of anderen.</li><li>3 Achteraf aan kunnen geven wat de oorzaak is van de emoties.</li><li>4 Reageren op eigen emoties door pauze te nemen.</li><li>5 Reageren op eigen emoties door pauze en daarna op te lossen.</li><li>6 Herkennen van risicovolle situaties.</li><li>7 Vermijden van risicovolle situaties.</li><li>8 Stapsgewijs aanpakken van risicovolle situaties door hulp.</li></ol>

## Voorbeeld van een hulpkaart

Moet op maat per kaart gemaakt worden.

Let op: hulpkaarten zijn voor de kinderen geschreven en verdelen de aan te leren vaardigheden in stappen.

### Baas over eigen vaardigheden:

- 1 Lukte de oefening?
- 2 Wat deed ik goed?
- 3 Wat deed ik minder goed?
- 4 Opnieuw proberen met aandacht voor punt 3.

### Baas over emoties:

- 1 Stop (steun van leraar).
- 2 Benoem boosheid (groen- rood/ 1-10).
- 3 Bij rood ga op pauze-bank.
- 4 Stop (zelf op teken).
- 5 Benoem zelf eigen emoties.
- 6 Bij rood ga op pauze-bank.



