

Programma Aquatrainning

versie 2

© 2004 Dr Tim Takken, inspanningsfysioloog
Afdeling Kinderfysiotherapie
Universitair Medisch Centrum Utrecht
Locatie Wilhelmina Kinderziekenhuis
Huispost KB2.056.0
Postbus 85090
3508 AB Utrecht
Tel: 030-2504030
Fax: 030-2505333
Email: t.takken@wkz.azu.nl
Website: www.kinderfysiotherapiewkz.nl

Vooraf

Indeling:

Alle oefeningen zijn volgens beschreven middels de volgende indeling:

Intensiteit: hier wordt de intensiteit van de oefening beschreven. Bij het conditie deel staan hartslagen beschreven. Deze hartslagen zijn minimum hartslagen.

Arbeid / rust verhouding: hier staat de verhouding tussen actief en rust

Duur: hier staat de richttijd voor de duur van de oefening.

Doel: hier wordt aangegeven wat het doel is van de oefening.

Actie: hier staat wat je moet doen als voorbereiding.

Spel: hier staan een korte beschrijving van een spel.

Setting: hier wordt de 'organisatie' in het bad beschreven. Bij de opmerking hele bad wordt uitgegaan van de afmetingen van een oefenbad van 5 bij 10 meter (\pm zoals in het Wilhelmina Kinderziekenhuis). Indien er in een grote bad (15 meter bad) wordt gewerkt moet de opdracht hieraan worden aangepast

Leervoorstel: Hier wordt een beschrijving gegeven van de uit te voeren oefening.

Tip: Bij een aantal zelf in te vullen oefeningen staat een **tip** hoe je de oefening in kan vullen. Natuurlijk mag dat ook op een andere manier gebeuren.

Muziek: hier staat de muziekk keuze weergegeven. Bij dit pakket zit 1 cd met muziek, natuurlijk mogen de kinderen ook eigen muziek meenemen en mag de trainer ook eigen muziek gebruiken

Feedback:

Wij stellen het op prijs om op-, aanmerkingen en aanvullingen over dit programma te ontvangen.

Materiaal

Dit programma kan het best uitgevoerd worden indien de volgende materialen aanwezig zijn:

- Matten
- Schuimrubber stangen (bezemstelen)
- Drijfgordels
- Ballen
- Watertemperatuur boven de 30 graden
- Duik ringen

Optioneel:

- Handschoenen
- Muziek installatie
- Jetstream
- Beweegbare bodem
- Steps bankje

Les 1

Inleiding

Duur: ± 5 min

Doel: Korte kennismaking

Actie: laat de kinderen in het water en vertel wie je bent

Vertel hoelang het programma is (26 weken).

Vertel wat je vandaag gaat doen, kennismakingsles.

Vraag naar de namen en waar de kinderen wonen

Setting: kinderen houden zich vast aan de rand van het zwembad.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up**Ballen**

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: totaal 10 minuten.

Doel: op temperatuur komen, vertrouwd raken met het water en namen leren kennen.

Actie: vertel dat je nu een warming up spel gaat doen om op temperatuur te komen.

Spel: roep de naam van het kind waar naar je de bal naar toe gooit.

Setting: in een cirkel of tegenover elkaar. Varieer in een aantal vormen, snel en langzaam, de trainer doet mee.

Leervoorstel 1.: laat de bal voor het kind in het water landen (niet alle kinderen hebben voldoende handfunctie om de bal te vangen).

Muziek: rustige muziek

Daarna een tweede bal spel naar keuze.

Conditie deel**De trein**

Intensiteit: hartfrequentie boven de 145 slagen per minuut.

Arbeid / rust verhouding: 1:2

Duur: 10 minuten; verdeelt over inleiding 2 min, 2 min inspannen, daarna ± 4 min rustig aan, daarna weer 2 min inspannen.

Doel: Angst weg nemen en overprotectie verminderen

Actie: vertel dat je nu gaat inspannen hierdoor kan je je moe voelen. Maar dat is niet erg, dat hebben we allemaal als we bewegen.

Spel: treintje, eerst zijn we allemaal locomotieven: heen en weer in het zwembad zo snel als je kan op de schuimrubber staven (bezemstelen).

Daarna zijn we om de beurt locomotief en wagon, om de beurt wisselen, rustig aan, en daarna weer verder als losse locomotieven.

Setting: heen en weer in het zwembad

Muziek: snelle muziek

Rustig**Rustige oefening zelf invullen**

Duur: 10 min

Doel: Herstel van conditiedeel

Tip: rustig als ijsbergen rond drijven in het bad

Muziek: rustige muziek

Conditie deel**Spetteren en spatten**

Intensiteit: zelf laten kiezen

Arbeid / rust verhouding: 1 : 2

Duur: ± 8 minuten

Doel: verbeteren van de conditie

Herhalingen: 10 x 15 sec hard, 30 sec rustig

Spel: zoveel mogelijk water op laten spatten.

Setting: kinderen op rug laten drijven en houden zich vast aan een schuimrubber staaf die onder de oksels en de rug doorloopt en laten spetten met de voeten, water trappelen.

Muziek snelle muziek (volume luid tijdens hard spatten en laag tijdens rustig spatten).

Cooldown

Intensiteit: activiteiten met een gematigde intensiteit hartfrequentie tussen 120 en 140

Duur: 15 min

Doel: herstel van conditie, plezier en spelen

Spel: wie kan er een speciaal kunstje? Laat de kinderen doen wat ze kunnen en graag willen laten zien. Vul de rest van de tijd naar eigen inzicht in.

Setting: in het hele bad

Muziek: rustige muziek

Afsluiting:

Vertel dat we de volgende les met al het speelmateriaal gaan spelen.

Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 2

Inleiding

Duur: ± 5 min

Doel: weer wennen aan zwembad, elkaar en de trainer

Actie:

- laat de kinderen in het water vraag nog een keer naar de namen en
- vertellen hoe ze de vorige week vonden.
- en of ze nog lang moe zij geweest.
- Vertel wat je vandaag gaat doen "kennismaken met het spelmateriaal".

Setting: kinderen houden zich vast aan de rand van het zwembad.

Muziek: rustig

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up **Ik ga op reis en ik neem mee**

Duur: ±12 minuten (1x 5 en 1x 7 minuten)

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: leg veel spel materiaal in het bad en laat de kinderen met van alles spelen.

Setting: in het hele bad

2e 5 minuten

Spel: ik ga op reis en ik neem mee..

Actie: laat al het materiaal naar 1 kant van het bad brengen en de kinderen op een ruime afstand van het materiaal op een 'bezemsteel' zitten. Vraag om de beurt aan de kinderen: 'ik ga op reis en ik neem mee..?' en vraag ze een voorwerp uit het bad op te noemen, ophalen en op de rand te leggen waar ze op dat moment zijn opgesteld. De kinderen moeten steeds opnoemen wat al eerder mee op reis is genomen door de andere kinderen voordat ze hun voorwerp op mogen noemen en ophalen. De kinderen moeten het voorwerp op de bezemsteel ophalen en wegbrengen. Op het laatst moeten ze alles op een mat (of op 2 matten) leggen en met elkaar zonder iets te verliezen naar de overkant brengen en op de kant leggen/gooien.

Muziek: rustige muziek

Conditie deel **Bezemsteel aquajoggen**

Intensiteit: actief: hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 2

Duur: 10 min 2,5 min actief, 5 min rustiger aan en weer 2,5 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Vertel: dat "je gaat nu inspanssen, soms voel je dat je moe wordt, maar dat is niet erg hoor".

Actie: vertel de kinderen dat ze moeten flipperen met hun benen in het water (doe het voor met je handen).

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen eerst de bezemsteel vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2.: Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Rustige periode

Leervoorstel 3.: De kinderen gaan rustig achterover liggen op de 'bezemsteel' en gaan rustig vlianderen met de armen en de benen

Leervoorstel 4.: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Actieve periode

Leervoorstel 5.: Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6. :Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselend gestrekt en ingetrokken zijn, of boven het water zijn en onderwater geduwd worden.

Leervoorstel 7.: In plaats van flipperen nu 'aquajoggen' waarbij er wordt gevarieerd in de kniehoogte.

Muziek: snelle muziek

Rustig deel

Vlotbouwen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: rust, hestel en plezier

Actie: kinderen pakken en brengen het materiaal dat de trainer nodig heeft voor het bouwen van het vlot.

Spel: spelen op het vlot

Setting: 1/2 bad

Leervoorstel 1.: De trainer maakt samen met de kinderen een vlot van matten en andere materialen.

Leervoorstel 2.: Daarna mag er een kind op een vlot en de (andere kinderen en de) trainer trekken het kind rond in het zwembad. Daarna wordt er gewisseld totdat iedereen op het vlot is geweest.

Conditie deel

Zwemmen

Intensiteit: hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 2

Duur: 12 min: 3 min zwemmen 6 min rustig aan en 3 min zwemmen

Doel: verbeteren conditie en vaardigheid m.b.t. zwemmen

Actie: Vertel dat er in dit deel gezwommen wordt in het zwembad. (baantjes trekken, korte stukjes in bad).

Spel: Indien er meerdere kinderen in het bad zitten, moeten ze na elk baantje op elkaar wachten of de langzame kinderen zwemmen halve baantjes en keren halverwege weer terug.

Setting: in het hele bad

Muziek: snel

Leervoorstel 1 t/m 5: Elke twee baantjes moeten we op een andere manier afleggen,

- met een drijfplakjes in de handen onder je borst;
- schoolslag (zonder drijfplankje; kinderen die niet durven krijgen drijvertjes rond de armen of rond de heup);
- rugslag;
- op de buik met een stukje onderwater;
- op een manier zoals de kinderen willen;
- op een door de trainer verzonnen manier.

Cooldown

Ballen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Actie: gooi een aantal ballen in het bad.

Spel: laat de kinderen met de ballen spelen.

Setting: hele bad

Leervoorstel 1.: verzin voor dit leervoorstel een eigen opdracht met de ballen

Leervoorstel 2. : Laat de kinderen in tweetallen met een 'bezemsteel' tussen hen in ballen vangen of 'opdrijven' naar een doel.

Muziek: rustig

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 3

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ±5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: Vraag wat ze van de vorige keer vonden.

Vertel dat we vandaag alles zo vaak proberen te doen als we kunnen.

Setting: kinderen houden zich vast aan de rand van het zwembad.

Muziek: rustig

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze zelf spelen

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: pak een paar ballen verdeel de kinderen over het zwembad.

Spel: ballen gooien

Setting: 1/2 bad

Leervoorstel 1.: neem 2 ballen in je handen. Gooi de ballen om de beurt in het water in de buurt van een van de kinderen, zodat ze een klein stukje moeten zwemmen om de bal te pakken. Laat de kinderen de bal pakken en teruggooien naar jou en start weer van voren af aan.

Leervoorstel 2.: Indien mogelijk laat de kinderen een bal tegen de muur aan gooien en weer opvangen en weer gooien.

Leervoorstel 3.: Handbal. Maak van een mat o.i.d. een soort doel, waarop kan worden gegooid. Een kind is doelman en de andere kinderen (of de trainer) zijn de spelers die op het doel moeten gooien. Laat na 2 doelpunten wisselen tussen speler en doelman.

Muziek: rustig

Conditiedeel

Zovaak mogelijk snel heen en langzaam terug zwemmen

Intensiteit: hartfrequentie boven de 150 slagen per minuut.

Arbeid / rust verhouding: ± 1 : 2

Duur: leervoorstel 1: 5 minuten, leervoorstel 2: 5 minuten.

Doel: het verbeteren van de conditie.

Actie: vertel dat "we naar Engeland gaan zwemmen" onderweg wordt je moe, maar dat wordt iedereen die naar Engeland zwemt. Daarom moet je stukjes snel (heen) en stukjes langzaam (terug) gaan zwemmen. In het stukje rustig terug rust je weer uit, daarom moet je ook rustig terug zwemmen.

Setting: in het hele bad

Leervoorstel 1: laat de kinderen zovaak mogelijk **snel** heen en **langzaam** terug zwemmen als ze kunnen in de eerste 5 minuten (schoolslag; kinderen die nog niet goed kunnen zwemmen krijgen een drijfgordel om).

Leervoorstel 2: laat de kinderen een taak verrichten tijdens het langzaam terug zwemmen.

(TIP : bijvoorbeeld over een mat klimmen of een bal die aan het plafond hangt aantikken.).

Rustig deel **Mag de trainer zelf invullen**

Intensiteit: rustig Hartfrequentie onder de 140 slagen per minuut.

Duur: 10 minuten.

Doel: herstel na conditie deel

Actie: mag de trainer zelf invullen

Tip: laat b.v. de kinderen rustig 'als een ijsberg' rond drijven in het water.

Conditie deel **Gymnastiek/ 'Tae Bo'**

Intensiteit: gemiddeld hartfrequentie tot 140-150 slagen per minuut, rustig tempo.

Arbeid / rust verhouding: 1:2

Duur: 12 min 3 min actief, 6 min rustig, 3 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: Vertel dat we gaan gymnastieken.

Spel: zet de vloer omhoog zodat de kinderen op de vloer kunnen staan met hun hoofd / schouders boven water. Lukt dit niet, zet de kinderen op een verhoging (steps bankje) of op een schuimrubber staaf (bezemsteel).

Setting: ga op de rand staan en laat de kinderen naar je kijken.

Muziek: snel.

Leervoorstel 1: laat de benen om en om schoppen in het water en voer dit tempo rustig op.

Leervoorstel 2: benen rust, nu met gebalde vuisten om en om slaan met je armen door het water. Varieer met verschillende richtingen (opzij en naar voren).

Leervoorstel 3: afwisselen door het water schoppen en slaan. Varieer volgorde tussen links schoppen rechts slaan, rechts schoppen en links slaan

Leervoorstel 4: doe 6 min een rustige activiteit (zelf invullen)

Leervoorstel 5.: lopen of op schuimrubber staaf door het bad zwemmen met een ander voorwerp in de hand, fiets beweging maken (ronddraaien) met gebalde vuisten afgewisseld met deze armbeweging voor beide handen synchroon uit te voeren.

Leervoorstel 6.: Met schuimrubberstang in beide handen (als een stoomtrein) door het bad gaan (indien mogelijk op 'kedeng kedeng' muziek).

Cooldown **Flexibiliteit oefeningen**

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Actie: zet de kinderen een stukje bij elkaar vandaag op de bodem van het bad

Setting: indien mogelijk: zet de vloer van het zwembad omhoog, (of ga op een ondiep gedeelte zitten) zodat de kinderen met de romp nog een stuk in het water zitten.

Spel: Wie kan zijn tenen aanraken

Leervoorstel 1.: zitten met gestrekte benen en strekken zodat de vingers in de richting van de tenen gaan of de tenen aanraken met de vingers.

Leervoorstel 2.: laat de armen zo ver mogelijk strekken naar voren.

Leervoorstel 3.: laat de kinderen vrij spelen.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten



Les 4

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ±5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water spelen en een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Intensiteit: zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: rustig opwarmen, oefenen met zwemmen

Actie: de kinderen mogen zelf kiezen op welke manier ze zwemmen.

Voordat er wordt gestart aan een nieuwe baan moeten de kinderen één voor één zeggen op welke manier ze willen gaan zwemmen (kinderen die nog niet goed kunnen zwemmen krijgen een drijfgordel om).

Setting: hele bad

Spel: zwemmen

Leervoorstel: op verschillende manieren zwemmen; rug, borst, crawl, schoolslag etc.

Conditie deel

Steps

Intensiteit: 150 Hartfrequentie

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min, 3,5 min actief, 3,5 min rustig, 3,5 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: Vertel dat we gaan 'lopen' in het bad.

Setting: (a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een water niveau zodat de kinderen kunnen staan in het bad

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit.

(c) Indien (a) of (b) niet aanwezig zijn....

Spel: 'steps zonder bankje'

Leervoorstel 1.: laat de kinderen op de plaats marcheren (op de plek lopen zonder vooruit te komen).

Leervoorstel 2.: marcheren met armen en benen en A. naar voren en naar achter lopen met een draai op het keerpunt, B. van links naar rechts zijwaarts lopen, C. van voor naar achter lopen zonder draai.

Leervoorstel 3.: Rustig, oefening zelf invullen

Leervoorstel 4.: Marcheren (zie 1.) en zo hoog mogelijk omhoog springen.

Leervoorstel 5.: Een paar keer (indien mogelijk) met het hoofd onderwater en zo hoog mogelijk van uit stilstand springen. De kinderen op een schuimrubber stang kunnen de oefening op deze stang uitvoeren.

Rustig deel

Met de matten spelen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Actie: Leg een aantal matten in het water.

Setting: 1/2 bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen zelf met de matten spelen

Conditie deel

Spetteren en spatten

Intensiteit: zelf laten kiezen

Arbeid / rust verhouding:1 : 1

Duur: ± 8 minuten

Doel: verbeteren van de conditie

Spel: zoveel mogelijk water op laten spatten.

Setting: kinderen op rug laten drijven en houden zich vast aan een schuimrubber staaf die onder de oksels en de rug doorloopt en laten spetten met de voeten, water trappelen.

Muziek snelle muziek (volume luid tijdens hard spatten en laag tijdens rustig spatten.

Leervoorstel: Herhalingen: 8 x 30 sec hard, 30 sec rustig

Cooldown

Zelf invullen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 5

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

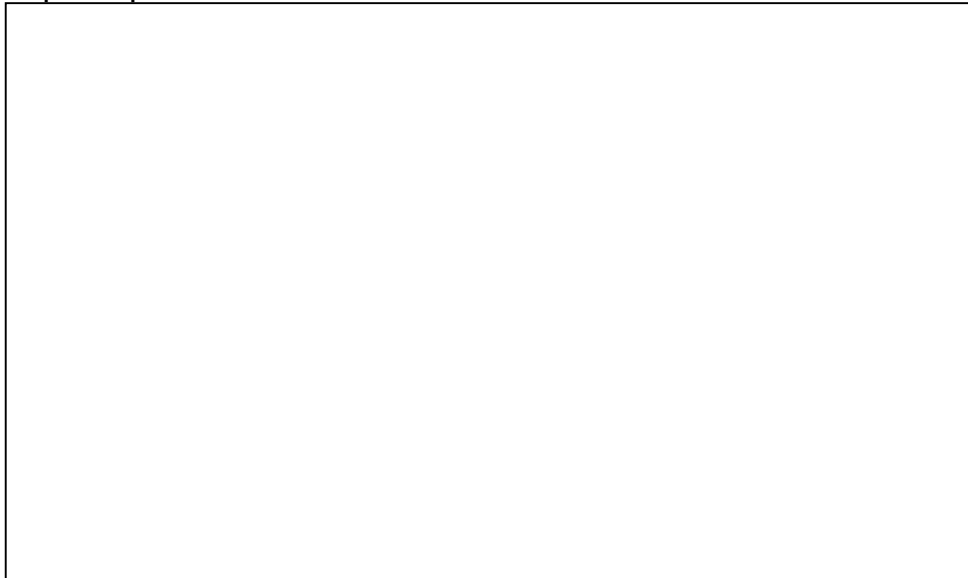
Warming up

Zelf invullen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water



Conditie deel

Aquajoggen

Intensiteit: hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 12 min 4 min actief, 4 min rustiger aan en weer 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Vertel: dat "je gaat nu inspannen, soms voel je dat je moe wordt door het bewegen, maar dat is niet erg hoor, door

Actie: vertel de kinderen dat ze moeten flipperen met hun benen in het water (die het voor met je handen).

Setting: hele bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen eerst de bezemsteel vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2. : Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Rustige periode

Leervoorstel 3.: De kinderen gaan rustig achterover liggen op de 'bezemsteel' en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen (schoolslag maken op hun rug liggend).

Leervoorstel 4.: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Actieve periode

Leervoorstel 5.: Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6. : Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijfvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselen gestrekt of ingetrokken zijn.

Muziek: snelle muziek

Rustig deel**Hindernisbaan uitzetten**

Intensiteit: zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel en voorbereiden op volgend conditie deel

Actie: Zet hindernisbaan uit

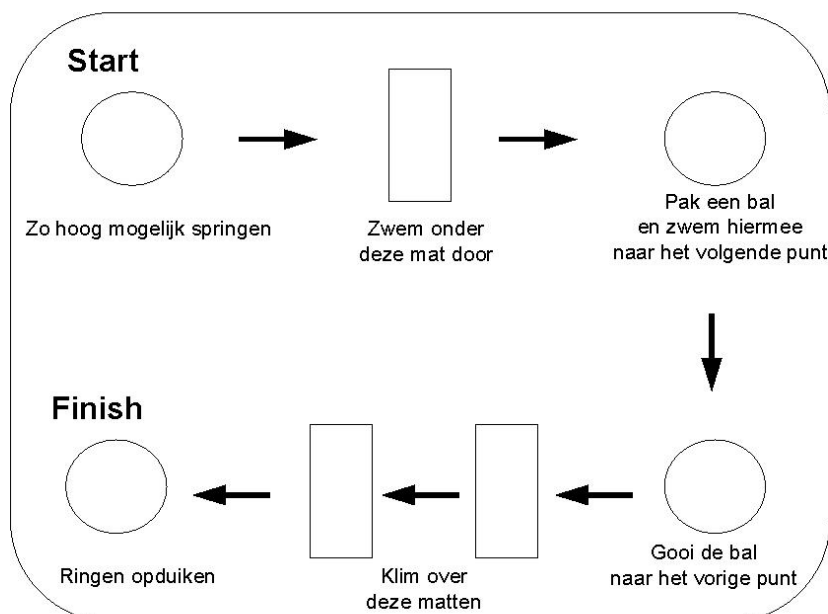
Setting: hele bad

Spel: helpen met hindernisbaan uitzetten

Leervoorstel 1.: zet eerst een hindernisbaan (zie voorbeeld parcours) uit terwijl kinderen rustig spelen / mee helpen opbouwen

Leervoorstel 2. : Leg uit wat de kinderen moeten doen bij elk onderdeel

Leervoorstel 3.: Oefenen met het parcours en kijk of de kinderen goed doen wat je graag wilt



Les 6

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ±5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Vertel dat we deze les gaan oefenen voor het 'heksendiploma' dat we binnenkort gaan halen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Krokodillen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: geef de kinderen allemaal een bezemsteel en zet indien mogelijk de bodem van het bad omhoog.

Setting: hele bad

Spel: 'krokodillen'

Leervoorstel 1.: laat de kinderen over de bezemstelen klimmen (krokodillen in een rivier met boomstammen)

Leervoorstel 2.: Krokodillen met een bezemsteel onder de buik. (A) met de bezemsteel in de lengte en (B) in de breedte.

Conditie deel

Oefenen met de bezemsteel

Intensiteit: 145-150 hartfrequentie

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 -12 min

Doel: inleiding in het verhaal ...het heksendiploma

Actie: Vertel "we gaan oefenen voor het heksendiploma examen" want dat examen is erg moeilijk. Als jullie het examen halen dan krijgen jullie het heksen / tovenaars diploma.

Spel: leef je in

Leervoorstel 1.: vertel "jullie zijn kinderen op de fiets onderweg naar school". Laat de kinderen op de bezemsteel heen en weer "fietsen" (met handen en benen peddelen op bezemsteel).

Leervoorstel 2.: vertel "...en dan op eens een grote bliksem!! En de kinderen zijn weg...zomaar meegenomen naar heksenland". "Jullie weten niet meer waar je bent, de fietsen zijn bezemstelen geworden en jullie gaan vliegend op de bezemstelen op onderzoek uit". Laat de kinderen nu rustig heen en weer gaan in het bad op de bezemstelen.

Leervoorstel 3.: "Nadat de kinderen lang hebben gevlogen op de bezemstelen komen ze opeens bij de tovenaars/toverheksen, deze heks/tovenaar gaan jullie lesgeven tot leerling heks/tovenaar".

Laat nu de kinderen weer heen en weer gaan op de bezemstelen en laat ze daarbij allerlei oefeningen uitvoeren. A. Met losse handen (zonder je handen te gebruiken), B. achteruit, C. met een hand op je hoofd, D. op en door de kinderen gekozen manier, E. op een door de trainer verzonden manier.

Rustig deel**Zelf invullen**

Intensiteit: rustig/zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Actie: vraag de kinderen wat ze nu willen doen

Conditie deel**Vervolg van Conditie deel I**

Intensiteit: 145-150 Hartfrequentie

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: Vertel dat we verder gaan met de heksen

Setting: Het vervolg van conditie deel I

Spel: leef je in

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen A. weer 1 keer naast elkaar heen en weer 'vliegen op de bezemsteel' daarna B. met een bal heen en weer, C. met meerdere voorwerpen heen en weer, D. achteruit met allen de benen, E. Achteruit met armen en benen, F. vooruit en met de armen vliegende (vleugel) bewegingen maken. G. op een manier naar keuze van de trainer H. Op een door de kinderen gekozen manier.

Leervoorstel 2. "..En dan opeens KNAL!!! En zijn jullie weer in de normale wereld...".

Cooldown

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: Herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Actie: Leg een aantal matten in het water

Setting: hele bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen rustig op de matten spelen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen ringen op duiken

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen 'vrij' spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 7

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Vlotbouwen

Intensiteit: zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: vertel dat we een vlot gaan bouwen met z'n allen

Setting: in het midden van het bad

Spel: vlotbouwen en daarmee spelen

Leervoorstel: laat de kinderen 2 of meerdere matten en andere materialen pakken en brengen. Probeer dit samen met de kinderen tot 1 mat te vermaken.

Conditie deel

Aquajoggen

Intensiteit: actief: hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min 3,5 min actief, 3,5 min rustiger aan en weer 3 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Vertel: "je gaat nu inspannen, soms voel je dat je moe wordt, maar dat is niet erg hoor".

Actie: vertel de kinderen dat ze moeten flipperen met hun benen in het water (doe het voor met je handen).

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen eerst de bezemsteel vast houden met hun handen. en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2. :Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Rustige periode

Leervoorstel 3.: De kinderen gaan rustig achterover liggen op de 'bezemsteel' en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen

Leervoorstel 4.: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Actieve periode

Leervoorstel 5.: Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6.: Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselend gestrekt en ingetrokken zijn, of boven het water zijn en onderwater geduwd worden.

Leervoorstel 7.: In plaats van flipperen nu 'aquajoggen' waarbij er wordt gevarieerd in de kniehoogte.

Muziek: snelle muziek

Rustig deel

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Leervoorstel 1.: Indien aanwezig (a) jetstream, laat de kinderen met de jetstream mee drijven, zet de jetstream uit en laat ze terug lopen langs de kant van het bad.

(b) indien (a) niet aanwezig is maar wel een beweegbare vloer, laat dan de kinderen rustig krokodillen in ondiep water.

(c) indien (a) en (b) niet aanwezig zijn laat dan de kinderen rustig op de matten spelen.

Conditie deel

Intensiteit: 145-150

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min

Doel: conditie verbeteren

Actie: zet parcours uit

Setting: hele bad, met rubber stangen (bezemstelen) en / of matten in het bad

Spel: zo snel mogelijk rond gaan

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen rond gaan en aan de ene kant overal onder door en aan de andere kant overal overheen zwemmen

Leervoorstel 2. Laat de kinderen een voorwerp naar keuze meenemen

Cooldown

Drijven in het water

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel

Spel: De boot is kapot en we houden ons vast aan een stuk boot
Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 8

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water, vraag hoe ze de vorige keer vonden en laat ze even spelen

Leervoorstel: Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Eigen invulling

Intensiteit: zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen

Tip: laat de oefening verlopen in de sfeer van het thema 'dieren'.

Conditie deel

Intensiteit: hartfrequentie boven 145-145

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min 3,5 min actief, 3,5 min rust en 3,5 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: hele bad heen en weer.

Spel: verschillende beesten na doen in het bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen kangoeroes nadoen. De kinderen moeten hoppen a la kangoeroes door het bad (indien de kinderen niet bij de bodem kunnen, zet ze op een bezemsteel.

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen moeten vogels na doen. De kinderen moeten vliegen als vogels door het bad.

Rustig gedeelte

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen als luipaarden rustig op de mat liggen.(rustig gedeelte)

Leervoorstel 4.: Laat de kinderen indien aanwezig handschoenen aantrekken (en indien ze op en bezemsteel zitten gaan liggen op de bezemsteel) en duiken als dolfijnen in en uit het water.

Leervoorstel 5.: Laat de kinderen als vissen door het water gaan, flipperen met de benen en een plankje of bal vasthouden.

Rustig deel

Op mat uitrusten

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Actie: leg een aantal matten in het water

Setting: hele bad

Spel: uitrusten op een vlot (mat)

Leervoorstel 1.: laat de kinderen rustig op de matten gaan liggen en later spelen met de matten.

Conditie deel **Paardrijden / Dressuur**

Intensiteit: Hartfrequentie boven 145-150

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: ± 10 min 3 min actief, 3 min rust, 3 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: de kinderen moeten op de bezemsteel gaan zitten

Setting: hele bad

Spel: vertel dat we gaan paardrijden

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen naast elkaar heen en weer gaan in het bad. Wanneer ze bij de kant van het bad aankomen mogen ze even rusten.

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen achterelkaar aan rijden (het kind dat volgt houdt de bezemsteel van de voorganger vast; de trainer mag ook meedoen). Er wordt regelmatig gewisseld van 'voorrijder'.

Leervoorstel 3.: De kinderen moeten dressuur rijden door het bad. Laat ze zelf bepalen wat ze op elk baantje doen. Er mag diagonaal gereden worden, maar ook kriskras door het bad.

Cooldown

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: herstel, plezier, spelen, afsluiting

Leervoorstel 1: Laat de kinderen met de ballen spelen en gooien

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen zelf spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 9

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ±5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Vertel dat we deze les gaan oefenen voor het 'heksendiploma' dat we binnenkort gaan halen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Krokodillen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: geef de kinderen allemaal een bezemsteel en zet indien mogelijk de bodem van het bad omhoog.

Setting: hele bad

Spel: 'krokodillen'

Leervoorstel 1.: laat de kinderen over de bezemstelen klimmen (krokodillen in een rivier met boomstammen).

Leervoorstel 2.: Krokodillen met een bezemsteel onder de buik. (A) met de bezemsteel in de lengte en (B) in de breedte.

Conditie deel

Oefenen met de bezemsteel

Intensiteit: 145-150 hartfrequentie

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 -12 min

Doel: inleiding in het verhaal ...het heksendiploma

Actie: Vertel "we gaan oefenen voor het heksendiploma examen" want dat examen is erg moeilijk.

Spel: leef je in

Leervoorstel 1.: vertel "jullie zijn kinderen op de fiets onderweg naar school". Laat de kinderen op de bezemsteel heen en weer "fietsen" (met handen en benen peddelen op bezemsteel).

Leervoorstel 2.: vertel "...en dan op eens een grote bliksem!! En de kinderen zijn weg...zomaar meegenomen naar heksenland". "Jullie weten niet meer waar je bent, de fietsen zijn bezemstelen geworden en jullie gaan vliegend op de bezemstelen op onderzoek uit". Laat de kinderen nu rustig heen en weer gaan in het bad op de bezemstelen.

Leervoorstel 3.: "Nadat de kinderen lang hebben gevlogen op de bezemstelen komen ze opeens bij de tovenaar/toverheks, deze heks/tovenaar gaan jullie lesgeven tot leerling heks/tovenaar".

Laat nu de kinderen weer heen en weer gaan op de bezemstelen en laat ze daarbij allerlei oefeningen uitvoeren. A. Met losse handen (zonder je handen te gebruiken), B. achteruit, C. met een hand op je hoofd, D. op en door de kinderen gekozen manier, E. op een door de trainer verzonden manier.

Rustig deel

Zelf invullen

Intensiteit: rustig/zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Actie: vraag de kinderen wat ze nu willen doen

Conditie deel

Vervolg van Conditie deel I

Intensiteit: 145-150 Hartfrequentie

Arbeid / rust verhouding: 1 : 1

Duur: 10 min

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: Vertel dat we verder gaan met de heksen

Setting: Het vervolg van conditie deel I

Spel: leef je in

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen A. weer 1 keer naast elkaar heen en weer 'vliegen op de bezemsteel' daarna B. met een bal heen en weer, C. met meerdere voorwerpen heen en weer, D. achteruit met allen de benen, E. Achteruit met armen en benen, F. vooruit en met de armen vliegende (vleugel) bewegingen maken. G. op een manier naar keuze van de trainer H. Op een door de kinderen gekozen manier.

Leervoorstel 2.: "..En dan opeens KNAL!!! En zijn jullie weer in de normale wereld...".

Cooldown

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: Herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Actie: Leg een aantal matten in het water

Setting: hele bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen rustig op de matten spelen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen ringen op duiken

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen 'vrij' spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop:5min

Les 10

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: laat de kinderen in het water en ze zelf spelen in het water.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Steps

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen

Setting: (a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een water niveau zodat de kinderen kunnen staan in het bad

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit..

(c) Indien (a) of (b) niet aanwezig zijn en de kinderen kunnen niet bij de bodem zet ze dan op een 'bezemsteel'

Spel: 'steps zonder bankje'

Leervoorstel 1.: laat de kinderen op de plaats marcheren (op de plek lopen zonder vooruit te komen).

Leervoorstel 2.: marcheren met armen en benen en A. naar voren en naar achter lopen met een draai op het keerpunt, B. van links naar rechts zijwaarts lopen, C. van voor naar achter lopen zonder draai.

Leervoorstel 3. Rustig rond dobberen in het bad.

Leervoorstel 4. Marcheren (zie 1.) en zo hoog mogelijk omhoog springen.

Leervoorstel 5. Een paar keer (indien mogelijk) met het hoofd onderwater en zo hoog mogelijk van uit stilstand springen. De kinderen op een schuimrubber stang kunnen de oefening op deze stang uitvoeren.

Conditie deel

Disco

Intensiteit: Hartfrequentie 145 - 155 slagen

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rust, 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie, plezier

Actie: zet de muziek aan en ga op de rand van het bad staan

Setting: de kinderen voor je in het water, zodat ze elkaar niet raken, indien mogelijk en gewenst kan het bad ook nog verduisterd worden.

Spel: dansen en springen

Leervoorstel 1.: De trainer doet diverse bewegingen voor, de kinderen doen het na.

Bewegingen: A. Zwaaien met de armen, B. Met de armen zwaaien en met de benen springen C. Met de armen gestrekt voor het lichaam in het water slaan en weer boven het hoofd brengen. (soort 'wave'). D. 'Swingen op de muziek', E. op een manier die de kinderen willen F. Op een door de trainer verzonden manier.

Leervoorstel 2.: even uitrusten, laat de kinderen rustig op een plankje of op een bal rond dobberen.

Leervoorstel 3.: A. We beginnen weer als bij leervoorste I.b, met de armen zwaaien en met de benen springen, B. 'Swingen op de muziek', C. op de plek blijven staan en een bezemsteel als 'halter' gebruiken. De bezemsteel wordt in twee handen beet gepakt en de armen worden gestrekt van neus hoogte naar boven het hoofd, D. idem als C alleen dan met de bezemsteel in één hand, E. zelf invullen.

Muziek: eigen muziek van de kinderen of snelle/leuke muziek van de CD.

Rustig deel**Zelf invullen**

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Conditie deel**Disco zwemmen**

Intensiteit: Hartfrequentie 145-150

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rust en 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: zet de muziek aam

Setting: hele bad

Spel: Zwemmen met muziek

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen 'normaal' heen en weer zwemmen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen (die het durven) onderwater zwemmen naar de overkant

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen op een eigen gekozen (gekke/vreemde) manier zwemmen

Muziek: van kinderen zelf of van CD

Cooldown

Intensiteit: Rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditiedeel, afsluiting, spelen, plezier

Actie: leg aan aantal matten in het water

Setting: Hele bad

Leervoorstel 1.: Zet de kinderen op een mat in het water en trek ze door het bad heen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen zelf spelen met de matten

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 11

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen

Leervoorstel: Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Zelf invullen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Leervoorstel:

Tip: Laat de kinderen spelen met matten in het water

Conditie deel

Aquajoggen

Intensiteit: hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0,5

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rustiger aan en weer 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Vertel: dat "je gaat nu inspannen, soms voel je dat je moe wordt door het bewegen, maar dat is niet erg hoor.

Actie: vertel de kinderen dat ze moeten flipperen met hun benen in het water (die het voor met je handen).

Setting: hele bad

Spel: verschillende oefeningen in het bad uitvoeren

Leervoorstel 1. Laat de kinderen eerst de bezemsteel vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2. Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Rustige periode

Leervoorstel 3. De kinderen gaan rustig achterover liggen op de 'bezemsteel' en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen (schoolslag maken op hun rug liggend).

Leervoorstel 4. De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Actieve periode

Leervoorstel 5. Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6. Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselen gestrekt of ingetrokken zijn. De kinderen

moeten proberen om de knieën zo ver mogelijk te heffen en te strekken (grootst mogelijke range of motion van de heupen).

Muziek: snelle muziek

Rustig deel

Hindernis baan uitzetten

Intensiteit: zelfgekozen

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel en voorbereiden op volgend conditie deel

Actie: vertel dat we we een hindernis baan gaan maken.

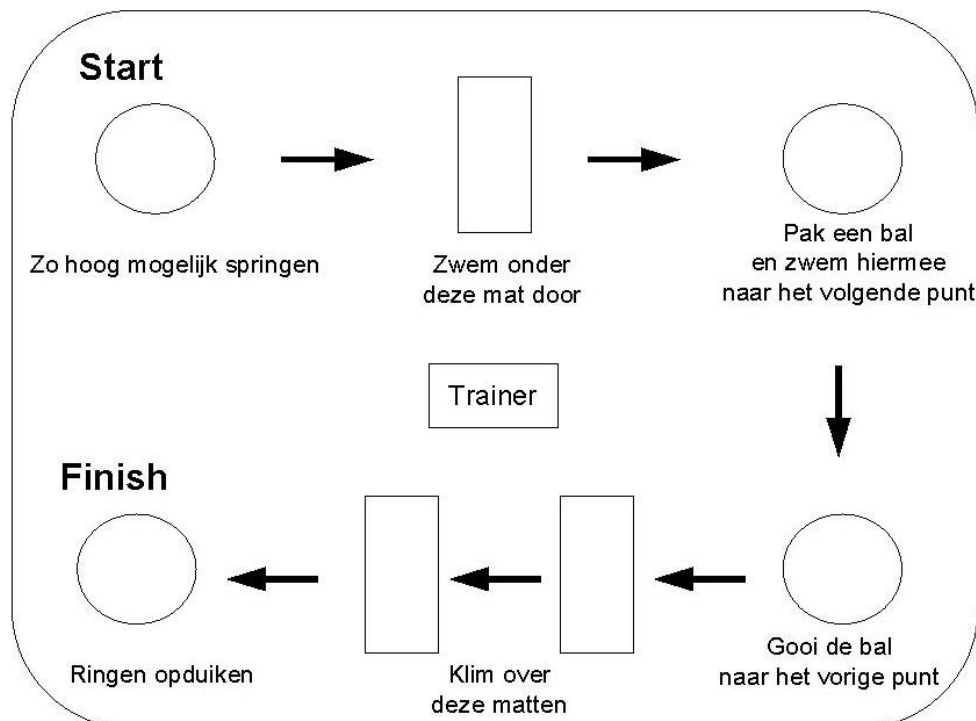
Setting: hele bad

Spel: parcours afleggen

Leervoorstel 1.: zet eerst een hindernisbaan (zie voorbeeld parcours) uit terwijl kinderen rustig spelen/mee helpen opbouwen

Leervoorstel 2.: Leg weer uit wat de kinderen moeten doen bij elk onderdeel

Leervoorstel 3.: Oefenen met het parcours en kijk of de kinderen goed doen wat je graag wilt



Conditie deel

Hindernis baan afleggen

Intensiteit: Hartfrequentie boven de 145-150 slagen per minuut

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0,5

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rustig en 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Setting: parcours/hindernisbaan

Spel: hindernisbaan zo snel en goed mogelijk afleggen

Leervoorstel 1.: 4 min het parcours een aantal maal snel afleggen.

Leervoorstel 2.: 2 min even rustig aan alles weer goed leggen

Leervoorstel 3.: 4 min een aantal dingen moeilijker maken (b.v. extra mat om over heen te klimmen) of onder een mat door zwemmen ipv over een mat heen klimmen.

Cooldown

Intensiteit: rustig

Duur: 9 minuten

Doel: herstel van conditie deel en opruimen van parcours

Leervoorstel 1.: Het parcours opruimen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen zelf spelen

Afsluiting: Vertel dat we de volgende week voor een 'heksendiploma' gaan oefenen. Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 12

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: inleiding, zodat ze weten wat we vandaag gaan doen

Actie: vertel dat we vandaag allemaal verschillende sporten in het water na gaan doen

Setting: aan de rand van het zwembad, de kinderen in het water

Leervoorstel: Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Handbal en/of Basketbal

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: op temperatuur komen en vertrouwd raken aan het water

Setting: 1/2 bad

Spel: gooi 1 a 2 ballen in het water en maak een doel (dmv een drijvende basket op een mat tegen de muur etc.

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen eerst rustig de bal naar elkaar over gooien (trainer doet mee).

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen op het doel mikken met de bal. Ga als trainer bij het doel staan en gooi de ballen terug naar de kinderen. Mik de bal bij het terug gooien een stukje bij de kinderen vandaag zodag ze moeten lopen/zwemmen.

Conditie deel

Triatlon: zwemmen, fietsen, hardlopen.

Intensiteit: Hartfrequentie tussen 145-150

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Duur: 10-12 min

Doel: verbeteren van de conditie

Actie: vertel dat we nu een triatlon gaan doen: (zwemmen, fietsen, hardlopen)

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen een aantal baantjes zwemmen (2,5 minuut)

Leervoorstel 2: Laat de kinderen daarna even rustig liggen/ rustig aan doen aan de kant vast houden (1 minuut). Bereid voor op leervoorstel 3.

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen zich aan de kant vast houden (indien beweegbare bodem aanwezig bodem omhoog) en laat de kinderen rustige fietsbewegingen maken met de benen en tussen door een aantal sprintjes van 10 sec heel snel trappen (2,5 minuut)

Leervoorstel 4.:

(Indien nodig bodem weer een stuk naar beneden) in de tijd ± 1 min kunnen de kinderen even uitrusten van het fietsen. Daarna gaan we op allerlei manieren lopen door het water vooruit, achteruit, opzij, schaatsend etc, door de trainer in te vullen (als het kan water op borst hoogte) (3 min actief)

Rustig deel

Surfen op de matten

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Actie: leg een aantal matten in het water

Setting: hele bad

Spel: laat de kinderen op de matten spelen

Leervoorstel 1.: vraag wie op de matten kan klimmen en proberen zich zelf zo groot mogelijk te maken, dus proberen te staan op de matten).

Conditie deel

Zelf invullen

Intensiteit: hartfrequentie 145-150

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rust, 4 min actief

Doel: verbeteren van de conditie

Tip: Fietsen op de bezemsteel afgewisseld met zwemmen en een voorwerp zo snel mogelijk ophalen/pakken en wegbrengen.

Cooldown

Zelf invullen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: Herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Tip: Leg een aantal matten in het water

Setting: hele bad

Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten

Les 13

Inleiding

Intensiteit: laag/rustig in het water

Duur: ± 5 min

Doel: Op temperatuur komen en vertrouwd raken met het water

Actie: laat de kinderen in het water en laat ze even spelen. Vertel dat we vandaag het 'examen voor het heksendiploma af gaan leggen.

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Ik ga op reis en ik neem mee

Duur: 10 min

Doel: op temperatuur komen

Setting: hele bad

Spel: ik ga op reis en ik neem mee..

Actie: laat al het materiaal naar 1 kant van het bad brengen en de kinderen op een ruime afstand van het materiaal op een 'bezemsteel' zitten.

Leervoorstel 1.: Vraag om de beurt aan de kinderen: 'ik ga op reis en ik neem mee..?' en ze een voorwerp uit het bad opnoemen, ophalen en op de rand leggen waar ze op dat moment zijn opgesteld. De kinderen moeten steeds opnoemen wat al eerder mee op reis is genomen door de andere kinderen voordat ze hun voorwerp op mogen noemen en ophalen. De kinderen moeten het voorwerp op de bezemsteel ophalen en wegbrengen. Op het laatst moeten ze alles op een mat (of op 2 matten) leggen en met elkaar zonder iets te verliezen naar de overkant brengen en op de kant leggen/gooien.

Muziek: rustige muziek

Conditie deel

Heksendiploma halen

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rustiger aan en weer 4 min actief

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Doel: verbeteren conditie en 'behalen' van het heksendiploma

Intensiteit: actief: hartfrequentie boven de 155 slagen per minuut

Actie: Vertel "we gaan nu het heksendiploma examen doen, maar het examen is erg moeilijk hoor".

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Spel: leef je in, in het heksen verhaal

Leervoorstel 1.: vertel "jullie zijn weer kinderen op de fiets onderweg naar school". Laat de kinderen op de bezemsteel heen en weer "fietsen" (met handen en benen peddelen op bezemsteel).

Leervoorstel 2.: vertel "...en dan op eens een grote bliksem!! En de kinderen zijn weg...zomaar meegenomen naar heksenland". "Jullie weten niet meer waar je bent, de fietsen zijn bezemstelen geworden. Jullie gaan nu vliegend op de bezemstelen op onderzoek uit naar de tovenaars/toverheks, om te kijken waar die nu weer is".

Laat de kinderen nu rustig heen en weer gaan in het bad op de bezemstelen.

Leervoorstel 3.: "Nadat de kinderen lang hebben gevlogen op de bezemstelen komen jullie weer bij de, deze heks/tovenaar gaat jullie nu het examen afnemen tot leerling heks/tovenaar".

Laat nu de kinderen weer heen en weer gaan op de bezemstelen en laat ze daarbij allerlei oefeningen uitvoeren: A. met losse handen B. achteruit C. met een hand op je hoofd D. op en door de kinderen gekozen manier E. op een door de trainer verzonnen manier F. op een door de kinderen verzonnen manier

Rustig deel

Zelf invullen

Intensiteit: rustig

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel

Tip: Laat de kinderen rustig liggen op de bezemsteel.

Conditie deel

Aquajoggen/Heksendiploma

Duur: 10 min 4 min actief, 2 min rustiger aan en weer 4 min actief

Arbeid / rust verhouding: 1 : 0.5

Doel: verbeteren conditie en 'behalen' van het heksendiploma

Intensiteit: actief: hartfrequentie boven de 155 slagen per minuut

Actie: Vertel "We gaan weer verder met het heksen examen".

Setting: ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de bezemsteel.

Spel: leef je in, in het heksen verhaal

Leervoorstel 1.: Laat nu de kinderen weer heen en weer gaan op de bezemstelen en laat ze daarbij allerlei oefeningen uitvoeren:

- A. zo min mogelijk geluid maken,
- B. zo veel herrie maken als je kan,
- C. achter elkaar aan,
- D. elkaar nadoen
- E. achteruit
- F. Op een door de trainer verzonnen manier.

Indien je de aanwijzing geeft voor de nieuwe opdracht laat de kinderen even 'halt houden' bij de rand van het bad zodat ze even rust hebben.

Cooldown

Duur: 10 min

Doel: herstel van conditie deel, spelen, plezier en afsluiting

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen uitrusten door ze rustig met de makken te laten spelen

Leervoorstel 2.: Leg een aantal ringen in het zwembad en laat ze met de voeten of duiken van de bodem pakken. In het begin mag dit ook als de ringen nog niet op de bodem liggen. leg een aantal ringen in het zwembad. Laat de kinderen met de voeten of duikend de ringen van de bodem afpakken. In het begin mag dit ook als de ringen nog niet op de bodem liggen, later als het goed gaat moeten de kinderen (die het kunnen) de ringen opduiken. Wie de meeste ringen heeft opgedoken mag de ringen weer in het water gooien.

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen zelf spelen in het water

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 minuten en geef de kinderen het heksen diploma

Les 14

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming Up

Rustig zwemmen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min, laatste 2 minuten rustig dobberen in het water.

Doel: Op temperatuur komen en verbeteren van de conditie.

Actie: Vertel dat we 'baantjes gaan trekken' in een rustig tempo. Het mag op alle denkbare manieren, de kinderen mogen zelf kiezen.

Setting: In het hele bad.

Leervoorstel: Laat de kinderen naast elkaar zwemmen. Laat de kinderen na elk baantje op elkaar wachten en eventueel uitrusten.

Muziek: eigen invulling

Conditie deel

Spetteren en spatten

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ ±0,5

Duur: 15 min; 6min actief, 3 min rustig aan en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water oplat en spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: Lekker snel ritme.

Rustig deel

Steps

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: herstellen van het eerste conditiedeel

Actie: (a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een waterniveau zodat de kinderen kunnen staan in het bad

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit.

(c) Indien (a) of (b) niet aanwezig zijn, geef de kinderen dan een drijfgordel om of zet ze op een schuimrubber staaf.

Spel: Vertel dat we steps gaan doen, dat is een soort van 'lopen' in het bad.

Setting: zie 'actie'.

Leervoorstel 1.: laat de kinderen op de plaats marcheren (op de plek lopen zonder vooruit te komen).

Leervoorstel 2.: marcheren met armen en benen en A. naar voren en naar achter lopen met een draai op het keerpunt, B. van links naar rechts zijwaarts lopen, C. van voor naar achter lopen zonder draai.

Leervoorstel 3.: Marcheren (zie 1.) en om de 20 seconden zo hoog mogelijk omhoog springen.

Muziek: snelle muziek.

Conditie deel

Op schuimrubberen staaf of mat liggen en zwemmen met de benen

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef elk kind een staaf of mat.

Spel: rondjes zwemmen in het bad.

Setting: hele bad.

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen twee keer de 6 minuten rond zwemmen op de staaf of mat.

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen in de 3 minuten 'rust', op de staaf of mat dobberen.

Muziek: eigen keuze.

Cool down

Eigen invulling

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Tip: Met matten spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop 5 min

Les 15

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Aquarobics

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: (a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een water niveau zodat de kinderen minimaal tot hun middel in het bad kunnen staan.

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit.

(c) Indien (a) of (b) niet mogelijk zijn, geef de kinderen dan een drijfgordel om of zet ze op een schuimrubber staaf en voer les 16 conditie deel 2 uit (aquajoggen).

Setting: ondiep gedeelte van het bad.

Leervoorstel 1: (a) Lopen op de plaats 8 stappen (tel hardop 1, 2...tot en met 8). Met rechter been beginnen (totdat de kinderen redelijk in de maat zitten).

(b) Na deze 8 tellen, maak 1 stap zijwaards en weer terug. Met rechter been beginnen.(12 keer achter elkaar)

(c) Na deze oefening volgt 2 stappen zijwaards en weer terug. Met rechter been beginnen. (8 keer achter elkaar)

(d) Vervolgens probeer (c) uit te voeren, waarbij de benen elkaar achterlangs kruisen. (8 keer achter elkaar)

Leervoorstel 2: (e) Als (d) maar dan met een sprong aan het einde van de beweging (na 2 stappen

zijwaards) en een klap in de handen.(8 keer achter elkaar)

(f) De V stap. Met het rechterbeen schuin naar voren stappen, daarna met het linker been. (Je staat nu in spreidstand). Vervolgens met het rechter been weer terug stappen en daarna met het linker been (totdat het redelijk lukt).

(g) Als (f) maar nu met de armen er bij. Dat betekent als je met je rechter been naar voren stapt dat je je rechter arm naar buiten doet en je linker arm naar buiten als je je linker been naar buiten doet. Als je met je rechter been weer terug stap doe je je rechter hand op je buik, hetzelfde geldt voor je linker arm.

(h) Herhaal onderdeel (e).

(i) Eindig met het uitvoeren van (b) en daarna met (a).

Tip: Gebruik indien nodig de 5 minuten uitloop. Oefen de bewegingen rustig indien nodig. Doe de bewegingen op het droge voor (kinderen in het water en de therapeut op de kant),.Laat de kinderen zoveel mogelijk in beweging tijdens het voordoen (volgens onderdeel (a)).

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen rustig op de matten spelen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen ringen op duiken

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen 'vrij' spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 16

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Eigen invulling

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Tip: Doe de aquarobics oefening van les 15 (warming up).

Conditie deel Rennen/Huppelen: Schipper-mag-ik-overvaren

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een water niveau zodat de kinderen kunnen staan in het bad

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit.

(c) Indien (a) of (b) niet aanwezig zijn, geef de kinderen dan een drijfgordel om of zet ze op een schuimrubber staaf.

Spel: In de breedte van het zwembad rennen en huppelen door het water.

Setting: de breedte van het zwembad

Leervoorstel 1 : twee keer 6 minuten actief: één van de kinderen staat in het midden van het bad en is de tikker. Alle andere kinderen (+trainer) staan aan de rand van het zwembad. De tikker mag verzinnen hoe de andere kinderen zo snel mogelijk naar de overkant moeten komen. Wanneer de kinderen naar de overkant gaan, moet de tikker hen proberen te tikken. Het kind dat als eerste getikt wordt, is nu de tikker.

Leervoorstel 2: 3 minuten rustig: kinderen rustig in het water laten drijven, eventueel met matten o.i.d.

Muziek: gezellige muziek

Rustig deel

Basketbal, tegen de muur, lummelen, op de bal drijven

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Geef de kinderen een bal. Indien aanwezig een doel in het water of op de muur zetten.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: Zet de kinderen in een cirkel (of tegenover elkaar) en laat ze rustig overgooien.

Leervoorstel 1: Zitten met gestrekte benen en strekken zodat de vingers in de richting van de tenen gaan of de tenen aanraken met de vingers.

Leervoorstel 2: Laat de armen zo ver mogelijk strekken naar voren.

Leervoorstel 3: Laat de kinderen zich zover mogelijk naar links en naar rechts uitrekken (armen omhoog en buigen maar)

Leervoorstel 4: Indien er geen ondiep gedeelte is: Laat de kinderen vrij spelen.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 17

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Tikkertje met de bal, onderwater vrij

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Geef de kinderen een bal en leg ze het spel uit.

Spel: tikkertje met de bal, met het hele lichaam onderwater is vrij

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Een van de kinderen is de tikker. De andere kinderen moeten getikt worden. Tikken kan door de kinderen met de bal aan te raken (gooien of echt aanraken). De trainer doet mee. Wanneer de kinderen geheel onder water liggen zijn zij vrij.

Muziek: rustige muziek

Conditie deel

Spetteren en spatten

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ ±0,5

Duur: 15 min; 6 min actief, 3 min rustig aan en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water oplat en spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: Lekker snel ritme.

Rustig deel

Dobberen op de mat of zelf in het water drijven

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Doe de matten in het water.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen lekker dobberen en spelen.

Muziek: gezellige muziek

Conditie deel Zwemmen met spullen, een soort estafette

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6 min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Laat de kinderen achter elkaar in een rij staan op de kant. Leg aan de andere kant van het zwembad twee keer het aantal kinderen aan voorwerpen (ballen, plankjes, drijvers etc.) op de zwembadrand.

Spel: estafette

Setting: hele zwembad, bij een 25 meter bad de breedte

Leervoorstel 1: 2 keer 6 minuten actief: Het eerste kind duikt/springt in het water en zwemt zo snel mogelijk naar de overkant om een voorwerp op te halen, vervolgens zwemt het met het voorwerp zo snel mogelijk weer terug. Wanneer het kind terug is gaat de volgende in het water. Zo de hele rij afwerken. Alle kinderen moeten twee keer naar de overkant zwemmen.

Leervoorstel 2: 3 minuten rustig: kinderen mogen in het water even uitrusten.

Tip: Kinderen kunnen eventueel ook in het water blijven liggen als in en uit het zwembad klimmen een probleem mocht zijn.

Muziek:

Cool down

Eigen invulling

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Tip: Laat de kinderen vrij spelen.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 18

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Rustig op de schuimrubberen staaf

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Geef elk kind een schuimrubberen staaf of doe ze een drijfgordel om.

Setting: Het ondiepe deel van het zwembad.

Leervoorstel: Laat de kinderen lekker drijven en spelen met de schuimrubberen staven of met de drijfgordels om.

Tip: Doe in een rustig tempo het treintjes spel.

Muziek: Gezellige, niet al te wilde muziek.

Conditie deel

Eigen invulling

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Tip: Ga verder met de schuimrubberen staven.

Rustig deel

Een vlot maken en erop spelen er op klimmen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Doe wat speelmaterialen (matten en schuimrubberen) staven in het water.

Spel: vlotbouwen

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen eerst zelf een vlot maken van alle materialen en laat ze vervolgens nog even met het vlot spelen.

Tip: Je kunt de kinderen ook direct een grote mat of autoband o.i.d geven en hen daarmee laten drijven en spelen.

Muziek: Gezellige niet al te wilde muziek.

Conditie deel**Onder water zwemmen / onder staaf of mat door zwemmen**

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Indien onder staven en matten doorzwemmen: leg de staven en matten in het water, zodat er een rondje (parcours) gezwommen kan worden. (vier matten en vier staven)

Setting: In het diepe deel: de breedte van het zwembad. Indien kinderen nog niet goed kunnen duiken of het eng vinden: in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

Leervoorstel 1 (zonder matten of staven): de 2x 6 minuten actief. Laat de kinderen om de beurt zo ver mogelijk onder water zwemmen.

Leervoorstel 2 (zonder matten of staven): de 3 minuten rustig. Laat de kinderen op hun rug rustig van de ene kant naar de andere kant zwemmen.

Leervoorstel 1 (met matten en staven): de 2x zes minuten actief. Laat de kinderen in een rondje achter elkaar zo snel mogelijk van de ene mat of staaf naar de andere zwemmen, waarbij ze telkens onder de mat of staaf door moeten duiken.

Leervoorstel 2 (met matten en staven): de 3 minuten rust. Laat de kinderen rustig op hun rug om de matten heen zwemmen.

Muziek: muziek met een lekker ritme

Cool down**Kinderen mogen kiezen uit: ballen, zwemmen, matten of iets anders**

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Actie: Laat elk kind kiezen en geef het kind het voorwerp dat het heeft gekozen (bal, mat, of iets anders).

Setting: eigen invulling

Leervoorstel: Laat de kinderen even lekker met elkaar en hun materialen spelen.

Tip: Doe spelletjes met de ballen.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 19

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Ik ga op reis en ik neem mee...

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: leg veel spel materiaal in het bad en laat de kinderen even met van alles spelen.

Spel: Ik ga op reis en ik neem mee...

Setting: in het hele bad (bij een groot bad de breedte)

Leervoorstel 1: Laat de kinderen al het materiaal naar één kant van het zwembad brengen.

Leervoorstel 2: Laat de kinderen om de beurt zeggen ik ga op reis en ik neem mee...? (trainer als eerste) en laat ze vervolgens een voorwerp uit het bad opnoemen, ophalen en op de rand leggen waar ze op dat moment zijn opgesteld. De kinderen moeten steeds opnoemen wat al eerder mee op reis is genomen door de andere kinderen voordat ze hun voorwerp op mogen noemen en ophalen. De kinderen moeten het voorwerp rustig zwemmend ophalen en wegbrengen.

Leervoorstel 3: Laat de kinderen aan het einde alle voorwerpen op een mat leggen (indien nodig op 2 matten) en met elkaar zonder iets te verliezen naar de overkant brengen en op de kant leggen/gooien.

Muziek: niet te harde muziek

Conditie deel

Zwemmen, baantjes trekken, bal mee, rug, buik, crawl

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Setting: in het hele zwembad, bij een groot zwembad zwemmen in de breedte

Leervoorstel: Laat alle kinderen naaste elkaar zwemmen. Wissel verschillende manieren van zwemmen (met bal, met plankje, schoolslag, rugslag, crawl) om de één of twee banen af. Laat de kinderen tijdens de 6 minuten actief flink doorzwemmen. Tijdens de 3 minuten rust mogen ze het wat rustiger aan doen (lange slagen en goed laten uitdrijven).

Muziek: gezellige muziek

Rustig deel

Eigen invulling

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Tip: Laat de kinderen rustig spelen met wat speel materiaal.

Conditie deel Aquajoggen met dingen in de hand (staaf/bal)

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Zet de kinderen op een schuimrubberen staaf of doe ze een drijfgordel om. Ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de schuimrubberen staaf

Setting: hele bad

Leervoorstel 1: de eerste 6 minuten actief. Laat de kinderen eerst de schuimrubberen staaf vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2: Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Leervoorstel 3: de 3 minuten rust. De kinderen gaan rustig achterover liggen op de schuimrubberen staaf en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen (schoolslag maken op hun rug liggend).

Leervoorstel 4: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Leervoorstel 5: de laatste 3 minuten actief. Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6: Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselen gestrekt of ingetrokken zijn.

Muziek: snelle muziek

Cool down

De matten dans

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Actie: Leg een aantal matten in het water

Spel: Kinderen moeten van mat naar mat

Setting: als de muziek uit is, of de trainer roept JA is het kind die het laatst op een mat zit of aanraakt af.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 20

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up**Eigen Invulling**

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Tip: Lummelen met de bal. Indien nodig doet de trainer mee.

Conditie deel**Spetteren en Spatten**

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water op laten spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: Lekker snel ritme.

Rustig deel**Hindernisbaan maken**

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel en voorbereiden op volgend conditie deel.

Actie: Zet hindernisbaan uit

Spel: De kinderen helpen met het uitzetten van de hindernisbaan. (zie onderstaand schema)

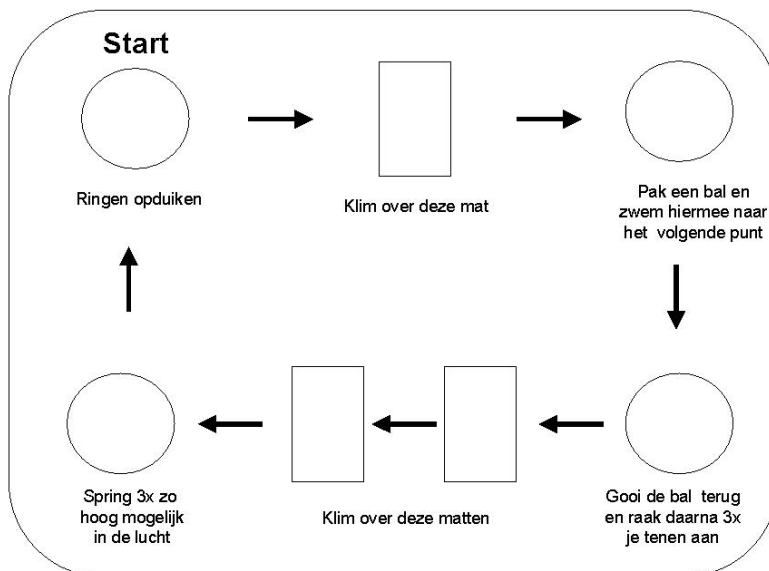
Setting: hele bad. Indien er een verstelbare bodem aanwezig is, de bodem zo plaatsen dat de kinderen net kunnen staan. Wanneer er geen verstelbare bodem is, het ondiepe gedeelte van het bad gebruiken.

Leervoorstel 1: Zet de hindernisbaan uit volgens het onderstaande schema. Laat de kinderen daarbij helpen.

Leervoorstel 2: Leg de kinderen uit wat ze moeten doen en laat ze een rondje oefenen.

Tip: Gebruik de 5 minuten uitloop voor deze activiteit.

Muziek: eigen invulling



Conditie deel

Hindernisbaan uitvoeren

Intensiteit: Hf boven de 155

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Spel: de hindernisbaan afleggen

Setting: hele bad

Leervoorstel 1: 6 minuten actief. Het parcours een aantal maal snel afleggen.

Leervoorstel 2: 3 minuten rust. Even rustig aan (dobberen) en alles weer goed leggen

Leervoorstel 3: 6 minuten actief. Een aantal dingen moeilijker maken (b.v. extra mat om over heen te klimmen) of onder een mat door zwemmen ipv over een mat heen klimmen.

Tip: Neem de tijd op en kijk of de kinderen zichzelf kunnen verbeteren. Maak er dus een individuele competitie van.

Muziek: eigen keus

Cool down

Zwemmen, rustig dobberen en hindernisbaan afbreken

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Actie: hindernisbaan afbreken en opruimen

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: Samen met de kinderen de hindernisbaan afbreken en opruimen.

Leervoorstel 2: Laat de kinderen nog even lekker spelen.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 21

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Met ballen gooien, basketball, overgooien

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Gooi enkele ballen in het water.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: Laat de kinderen met de ballen overgooien en lummelen.

Leervoorstel 2: Indien er een drijvende basket is, laat de kinderen basketballen.

Leervoorstel 3: Laat de kinderen zelf een balspel verzinnen.

Tip: Je kunt ook gaan handballen of waterpoloën

Muziek: eigen keus

Conditie deel

Rennen/Huppelen

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6 min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Setting: het ondiepe gedeelte van het zwembad, indien mogelijk verstel jede bodem zo dat de kinderen tot ongeveer hun middel in het water staan

Leervoorstel 1: de eerste 6 minuten actief. Laat de kinderen een aantal baantjes zo snel mogelijk heen en weer rennen (naast elkaar of achter elkaar). Wissel het rennen af met huppelen. Laat tot slot de kinderen naast elkaar staan en elkaar een arm geven. De trainer kan ook meedoen. Vervolgens moeten de kinderen in deze slinger (nog steeds naast elkaar) zo snel mogelijk naar de overkant.

Leervoorstel 2: de 3 minuten rust. Laat de kinderen op hun rug rustig een aantal baantjes zwemmen. (grote slagen en lang laten uitdrijven)

Leervoorstel 3: de laatste 6 minuten actief. Laat de kinderen een aantal baantjes heen en weer rennen en huppelen. Maak daarna weer een slinger. Net als leervoorstel 1, zo snel mogelijk (vooruit) naar de overkant, nu echter ook achteruit weer zo snel mogelijk terug. Tot slot kunnen de kinderen nog achter elkaar in een slinger enkele rondjes lopen. Aan het einde lekker in het water ploffen en met de stroming mee laten drijven.

Muziek: snelle muziek

Rustig deel **Fietsen, knippen met staaf achter de rug**

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Geef elk kind een schuimrubberen staaf of doe ze een drijfgordel om.

Setting: hele zwembad (diepe gedeelte)

Leervoorstel 1: Laat de kinderen rustig op hun rug drijven.

Leervoorstel 2: Laat de kinderen (nog steeds op hun rug liggend) met hun benen fietsbewegingen maken in het water.

Leervoorstel 3: Laat de kinderen op de zelfde manier knip bewegingen maken in het water.

Muziek: eigen keus

Conditie deel **Kruiwagen, aanhangwagen rijden. Breng de andere kinderen of de trainer naar de overkant terwijl deze op een mat ligt.**

Intensiteit: Hf boven de 160

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Gooi één of twee grote matten in het water (ligt eraan hoeveel 'stelletjes' er zijn).

Spel: kruiwagen rijden

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: de 2x 6 minuten actief. Verdeel de kinderen in tweetallen en laat ze in tweetallen werken. Eén kind gaat op de mat liggen en de ander moet vervolgens de mat met het kind erop zo snel mogelijk naar de overkant duwen. Wanneer het bad groot is na één baan wisselen. Bij een kleiner bad elk kind twee banen achter elkaar laten zwemmen.

Leervoorstel 2: de 3 minuten rust. Laat de kinderen zonder mat rustig op hun rug een aantal baantjes zwemmen (grote slagen en zo lang mogelijk uitdrijven).

Muziek: snelle muziek

Cool down **Eigen invulling**

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Tip: flexibiliteit oefeningen, zie les 16

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 22

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Met plankjes en ander materiaal voor zich uit zwemmen

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Gooi wat verschillende materialen in het zwembad (plankjes, ballen, schuimrubberen staven)

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen rustig baantjes trekken met een voorwerp voor zich uit duwend.

Muziek: rustige muziek

Conditie deel

Spetteren en Spatten

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water op laten spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: Lekker snel ritme.

Rustig deel

Eigen invulling

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Tip: iets met de schuimrubberen staven of plankjes

Conditie deel Aquajoggen

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Zet de kinderen op een schuimrubberen staaf of doe ze een drijfgordel om. Ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de schuimrubberen staaf

Setting: hele bad

Leervoorstel 1: de eerste 6 minuten actief. Laat de kinderen eerst de schuimrubberen staaf vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2: als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Leervoorstel 3: de 3 minuten rust. De kinderen gaan rustig achterover liggen op de schuimrubberen staaf en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen (schoolslag maken op hun rug liggend).

Leervoorstel 4: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Leervoorstel 5: de laatste 3 minuten actief. Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6: Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselen gestrekt of ingetrokken zijn.

Muziek: snelle muziek

Cool down**Oefeningen of dobberen**

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Leervoorstel 1: Doe met de kinderen enkele oefeningen voor de flexibiliteit (zie les 16).

Leervoorstel 2: Laat de kinderen lekker dobberen in het water.

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 23

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Tip: steps zoals in les 14

Eigen invulling

Conditie deel

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: de 2x 6 minuten actief. Laat de kinderen in een snel tempo baantjes trekken. Wissel schoolslag af met rugslag en crawl.

Leervoorstel 2: de 3 minuten rust. Laat de kinderen rustig op hun rug baantjes trekken (grote slagen en zo lang mogelijk laten uitdrijven).

Muziek: snelle muziek

Zwemmen

Rustig deel

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Gooi enkele ballen in het water

Spel: waterpolo of gewoon met de ballen spelen

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: Laat de kinderen waterpoloën. Maak van bijvoorbeeld een grote mat het doel. Laat de kinderen tegen elkaar spelen. De trainer kan ook meedoen.

Leervoorstel 2: Laat de kinderen zelf kiezen welk balspel zij in het water willen doen (overgooien, lummelen, o.i.d.).

Muziek: rustige muziek

Waterpolo/ballen

Conditie deel

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Deel de schuimrubberen staven uit.

Spel: Treintje

De trein

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: eerste 6 minuten actief: eerst zijn we allemaal locomotieven: heen en weer in het zwembad zo snel als je kan op de schuimrubberen staven (drie minuten). Aan het einde van het bad rustig op elkaar wachten alvorens weer verder te gaan. Daarna gaan we als één lange trein achter elkaar. De kinderen zijn om de beurt locomotief en wagon, om de beurt wisselen.

Leervoorstel 2: 3 minuten rustig: de trein gaat even in de remise de kinderen blijven rustig dobberen.

Leervoorstel 3: tweede 6 minuten actief: Trein als één geheel weer uit de remise. De wagons doen nu echt helemaal niks meer en hangen aan de locomotief. Als iedereen geweest is, de laatste minuten weer als locomotieven zonder wagons het zwembad op en neer.

Muziek: snelle muziek

Cool down

Zwemmen met matten/ ringen op duiken

Intensiteit: rustig

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel, afsluiting, plezier en spelen

Actie: Leg een aantal matten en ringen in het water

Setting: hele bad

Leervoorstel 1.: Laat de kinderen rustig op de matten spelen

Leervoorstel 2.: Laat de kinderen ringen op duiken

Leervoorstel 3.: Laat de kinderen 'vrij' spelen

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 24

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Steps

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: (a) indien bad is voorzien van een beweegbare vloer: zet de vloer op een water niveau zodat de kinderen kunnen staan in het bad

(b) Indien er een ondieper gedeelte is in het bad, voer daar de oefening uit.

(c) Indien (a) of (b) niet aanwezig zijn, geef de kinderen dan een drijfgordel om of zet ze op een schuimrubber staaf.

Spel: Vertel dat we steps gaan doen, dat is een soort van 'lopen' in het bad.

Setting: zie 'actie'.

Leervoorstel 1.: laat de kinderen op de plaats marcheren (op de plek lopen zonder vooruit te komen).

Leervoorstel 2.: marcheren met armen en benen en A. naar voren en naar achter lopen met een draai op het keerpunt, B. van links naar rechts zijwaarts lopen, C. van voor naar achter lopen zonder draai.

Leervoorstel 3.: Marcheren (zie 1.) en om de 20 seconden zo hoog mogelijk omhoog springen.

Muziek: snelle muziek.

Conditie deel

Rennen/huppelen

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6 min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Setting: het ondiepe gedeelte van het zwembad, indien mogelijk verstel de bodem zo dat de kinderen tot ongeveer hun middel in het water staan

Leervoorstel 1: de eerste 6 minuten actief. Laat de kinderen een aantal baantjes zo snel mogelijk heen en weer rennen (naast elkaar of achter elkaar). Wissel het rennen af met huppelen. Laat tot slot de kinderen naast elkaar staan en elkaar een arm geven. De trainer kan ook meedoen. Vervolgens moeten de kinderen in deze slinger (nog steeds naast elkaar) zo snel mogelijk naar de overkant.

Leervoorstel 2: de 3 minuten rust. Laat de kinderen op hun rug rustig een aantal baantjes zwemmen. (grote slagen en lang laten uitdrijven)

Leervoorstel 3: de laatste 6 minuten actief. Laat de kinderen een aantal baantjes heen en weer rennen en huppelen. Maak daarna weer een slinger. Net als leervoorstel 1, zo snel mogelijk (vooruit) naar de overkant,

nu echter ook achteruit weer zo snel mogelijk terug. Tot slot kunnen de kinderen nog achter elkaar in een slinger enkele rondjes lopen. Aan het einde lekker in het water ploffen en met de stroming mee laten drijven.

Muziek: snelle muziek

Rustig deel

Dobberen op staaf, met handen peddelen/ roeien/ kanoen.

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Geef elk kind een schuimrubberen staaf of een drijfgordel.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen op de schuimrubberen staaf gaan zitten (staaf tussen de been in). Laat hen vervolgens rustig dobberen en af en toe wat peddelen of roeien met hun armen om nog een klein beetje te bewegen. (Hetzelfde met de drijfgordels indien er geen staven zijn.)

Muziek: rustige muziek

Conditie deel

Onder water zwemmen / onder staaf of mat door zwemmen

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Indien onder staven en matten doorzwemmen: leg de staven en matten in het water, zodat er een rondje (parcours) gezwommen kan worden. (vier matten en vier staven)

Setting: In het diepe deel: de breedte van het zwembad. Indien kinderen nog niet goed kunnen duiken of het eng vinden: in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

Leervoorstel 1 (zonder matten of staven): de 2x 6 minuten actief. Laat de kinderen om de beurt zo ver mogelijk onder water zwemmen.

Leervoorstel 2 (zonder matten of staven): de 3 minuten rustig. Laat de kinderen op hun rug rustig van de ene kant naar de andere kant zwemmen.

Leervoorstel 1 (met matten en staven): de 2x zes minuten actief. Laat de kinderen in een rondje achter elkaar zo snel mogelijk van de ene mat of staaf naar de andere zwemmen, waarbij ze telkens onder de mat of staaf door moeten duiken.

Leervoorstel 2 (met matten en staven): de 3 minuten rust. Laat de kinderen rustig op hun rug om de matten heen zwemmen.

Muziek: muziek met een lekker ritme

Cool down

Eigen invulling

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Tip: Met plankjes en ander materiaal voor zich uit zwemmen (les 22).

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 25

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: Lees in deze handleiding wat we vandaag gaan doen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Warming up

Gymnastiek 'Tae-Bo'

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 10 min

Doel: Op temperatuur komen.

Actie: zet de vloer omhoog zodat de kinderen op de vloer kunnen staan met hun hoofd / schouders boven water. Lukt dit niet, zet de kinderen op een verhoging (steps bankje) of op een schuimrubber staaf.

Setting: ondiepe gedeelte van het zwembad

Leervoorstel 1: laat de benen om en om schoppen in het water en voer dit tempo rustig op.

Leervoorstel 2: benen rust, nu met gebalde vuisten om en om slaan met je armen door het water. Varieer met verschillende richtingen (opzij en naar voren).

Leervoorstel 3: afwisselen door het water schoppen en slaan. Varieer volgorde tussen links schoppen rechts slaan, rechts schoppen en links slaan

Leervoorstel 4: doe 6 min een rustige activiteit (zelf invullen)

Leervoorstel 5: lopen of op schuimrubber staaf door het bad zwemmen met een ander voorwerp in de hand, fiets beweging maken (ronddraaien) met gebalde vuisten afgewisseld met deze armbeweging voor beide handen synchroon uit te voeren.

Leervoorstel 6: Met schuimrubberstang in beide handen (als een stoomtrein) door het bad gaan.

Muziek: snelle muziek

Conditie deel

Spetteren en Spatten

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding:

Duur: 15 min: 6min actief, 3min rust, 6min actief

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water op laten spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.

- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: Lekker snel ritme.

Rustig deel

Eigen invulling

Intensiteit: zelf gekozen

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditiedeel.

Tip: Doe een spel met ballen.

Conditie deel

Aquajoggen

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Zet de kinderen op een schuimrubberen staaf of doe ze een drijfjordel om. Ga op de rand van het bad staan en laat de kinderen naar je kijken in het water op de schuimrubberen staaf

Setting: hele bad

Leervoorstel 1: de eerste 6 minuten actief. Laat de kinderen eerst de schuimrubberen staaf vast houden met hun handen en flipperen met de benen.

Leervoorstel 2: Als het flipperen van de benen goed verloopt, dan gaan we nu de handen er bij betrekken. Probeer de handen afwisselen uit het water te tillen tot net boven het hoofd.

Leervoorstel 3: de 3 minuten rust. De kinderen gaan rustig achterover liggen op de schuimrubberen staaf en gaan rustig vlinderen met de armen en de benen (schoolslag maken op hun rug liggend).

Leervoorstel 4: De kinderen gaan iets meer overeind zitten en gaan in hun handen klappen op de maat die jij als trainer aangeeft. Het is de bedoeling dat de handen eerst het water aanraken en daarna tegen elkaar klappen, het tempo wisselt steeds naar inzicht van de trainer.

Leervoorstel 5: de laatste 3 minuten actief. Zie leervoorstel 1. Nu moeten de kinderen weer gaan flipperen en als ze weer het juiste ritme hebben met de benen, omdraaien om hun as in het water (afgewisseld links en rechts om). De trainer neemt het initiatief om van richting (links / rechts om) te wisselen.

Leervoorstel 6: Nu krijgen de kinderen een voorwerp in hun handen (b.v. een klein drijfvertje) en draaien nu met dit voorwerp in de handen rondjes, waarbij de armen afwisselen gestrekt of ingetrokken zijn.

Muziek: snelle muziek

Cool down

De mattendans

Intensiteit: Rustig.

Duur: 5 min

Doel: Herstel van conditie deel.

Leervoorstel: zie les 19

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Uitloop: 5 min

Les 26

BEGIN OP TIJD MET DE VOORBEREIDING VAN DEZE LES!!!

Inleiding

Intensiteit: Laag/rustig in het water

Duur: 5 min

Doel: Op temperatuur komen.

Leervoorstel: Laat de kinderen in het water en laat ze even spelen.

Laat de kinderen een voor een op de rand van het bad zitten en doe de hartslagmeter om en zet het horloge aan.

Lesonderdeel 1: Kokosnoten gooien in Afrika

Duur: 5 minuten

Doel: warming up

Actie: Gooi een aantal ballen in het water.

Setting: het hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen met de ballen spelen. (overgooien, lummelen o.i.d.)

Muziek: Afrikaanse muziek

Lesonderdeel 2: De oceaan oversteken naar de amazone

Duur: 5 minuten

Doel: het volgende onderdeel voorbereiden

Actie: Gooi een groot aantal spelmaterialen in het water. Alles zoveel mogelijk bij elkaar.

Setting: het diepe gedeelte van het zwembad

Leervoorstel: Laat alle kinderen even rustig zwemmen. De kinderen kunnen eventueel helpen met al het materiaal in het water gooien.

Muziek: als onderdeel 1

Lesonderdeel 3: Door het oerwoud van de Amazone lopen/zwemmen

Duur: 5 minuten

Doel: Verbeteren van de conditie.

Setting: het gedeelte van het zwembad waar alle materialen liggen

Leervoorstel: Laat de kinderen zo snel mogelijk van de ene kant naar de andere kant van het bad zwemmen, dwars door alle materialen heen.

Tip: Laat de kinderen voor de afwisseling elkaar een hand (in tweetallen als de kinderen niet kunnen staan) geven en vervolgens naast en achter elkaar in één slinger door het oerwoud trekken. (Zwemmend als de kinderen niet kunnen staan en lopend als zij wel kunnen staan.)

Muziek: Tarzan & Jane (Toybox)

Lesonderdeel 4: De oceaan oversteken met een aantal dingen uit het oerwoud (materiaal)

Duur: 5 minuten

Doel: alle materialen weer bij elkaar krijgen en opruimen

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen zoveel mogelijk spullen verzamelen en deze zwemmend en zonder iets te verliezen naar de overkant brengen. Vervolgens kunnen de materialen op de rand van het bad gelegd worden.
Muziek: als onderdeel 3

Lesonderdeel 5: Op Hawaï Limbo dansen

Duur: 5 minuten

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: pak een lang stok (verstel de bodem indien mogelijk)

Setting: in ondiep water (iets verder dan tot de knieën)

Leervoorstel: De trainer gaat in het water staan en houdt de lange stok omhoog. De kinderen gaan om de beurt onder stok door. De stok steeds lager houden.

Muziek: Mambo no.5

Lesonderdeel 6: Waterfietsen in Amerika

Intensiteit: Hf boven de 160

Duur: 5 min:

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Geef alle kinderen een schuimrubberen staaf en laat deze onder de oksels en de rug doorlopen. Indien er geen staven zijn doe de kinderen dan een riem met drijvers om.

Spel: Zo veel mogelijk water op laten spatten.

Setting: De kinderen moeten op de rug drijven en zich vasthouden aan de schuimrubberen staaf.

Leervoorstel 1: 1e 6 minuten,

- 2 maal: 30 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 25 sec spetteren en 15 sec rust.
- 2 maal: 20 sec spetteren en 15 sec rust.

Leervoorstel 2: Rustig heen en weer zwemmen op de rug met 'crawl met de benen' waarbij de armen de schuimrubberen staaf vasthouden.

Leervoorstel 3: 2e 6 minuten 6 maal: 30sec spetteren en 30 sec rust

Muziek: eigen keus (wel Amerikaans natuurlijk)

Lesonderdeel 7: Zonnen in Amerika

Duur: 7 minuten

Doel: Herstel van conditiedeel.

Actie: Geef de kinderen een grote mat of anders een schuimrubberen staaf of drijfgordel.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen lekker drijven.

Muziek: als onderdeel 6

Lesonderdeel 8: Basketballen in Amerika

Duur: 10 minuten

Doel: weer opwarmen

Actie: Gooi enkele ballen in het water.

Setting: hele zwembad

Leervoorstel 1: Indien er een drijvende basket is, laat de kinderen baketballen.

Leervoorstel 2: Laat de kinderen met de ballen overgooien en lummelen.

Leervoorstel 3: Laat de kinderen zelf een balspel verzinnen.

Tip: Je kunt ook gaan handballen of waterpoloën

Muziek: als onderdeel 6

Lesonderdeel 9: Diepzee duiken

Intensiteit: Hf boven de 160

Arbeid / rust verhouding: 1/ 0,5

Duur: 15 min: 6min actief, 3 min rustig aan, en weer 6 min actief.

Doel: Verbeteren van de conditie.

Actie: Indien onder staven en matten doorzwemmen: leg de staven en matten in het water, zodat er een rondje (parcours) gezwommen kan worden. (vier matten en vier staven) Gooi een aantal ringen in het water.

Setting: In het diepe deel: de breedte van het zwembad. Indien kinderen nog niet goed kunnen duiken of het eng vinden: in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

Leervoorstel 1 (zonder matten of staven): de 2x 6 minuten actief. Laat de kinderen om de beurt zo ver mogelijk onder water zwemmen. Tijdens het onderwater zwemmen een ring van de bodem halen en meenemen.

Leervoorstel 2 (zonder matten of staven): de 3 minuten rustig. Laat de kinderen op hun rug rustig van de ene kant naar de andere kant zwemmen.

Leervoorstel 1 (met matten en staven): de 2x zes minuten actief. Laat de kinderen in een rondje achter elkaar zo snel mogelijk van de ene mat of staaf naar de andere zwemmen, waarbij ze telkens onder de mat of staaf door moeten duiken. Tijdens het onderwater zwemmen indien mogelijk een ring opduiken.

Leervoorstel 2 (met matten en staven): de 3 minuten rust. Laat de kinderen rustig op hun rug om de matten heen zwemmen.

Muziek: 'onderwater muziek'

Lesonderdeel 10: Op het vlot drijven naar Nederland

Duur: 5 minuten

Doel: Herstel van vorige onderdelen.

Actie: Doe wat speelmaterialen (matten en schuimrubberen) staven in het water.

Spel: vlotbouwen

Setting: hele zwembad

Leervoorstel: Laat de kinderen eerst zelf een vlot maken van alle materialen en laat ze vervolgens nog even met het vlot spelen.

Tip: Je kunt de kinderen ook direct een grote mat of autoband o.i.d geven en hen daarmee laten drijven en spelen.

Muziek: Nederlandstalige muziek (Marco Borsato o.i.d.)

Afsluiting: Stop het hartslagmeter horloge en doe de band en horloge af.

Laatste lesonderdeel: Douchen in Nederland (regen)

Uitloop: 5 min

Geef de kinderen hun diploma.