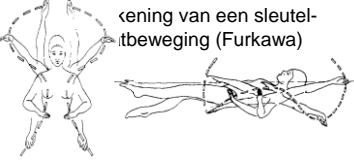


naam L: Filip Roelandt  
 datum: 1e semester

lesonderwerp: afspraken - kennismaking opwarmingsoefeningen  
 lesdoelen: kennismaken met de verschillende oefeningen van de opwarming  
 krachthouding bij zwemmen

**Ugent**  
 les nr.: 1 - eerste semester  
 Materieel:  
 elke leerling heeft pull buoy

schema + specifieke doelstelling	oefenstof	didactisch handelen	organisatie - opmerkingen
<p><b>1. intro</b></p>	<p>1, afspraken            1.1 voorstelling lesgever            1.2 gebruik kleedkamer, kastjes, douches, voetsproeiers</p> <p>1.3 zwemlijnen spannen            Lesgever geeft demo hoe de zwemlijnen worden gespannen            Lesgever wijst op gevaar van de kar            Lesgever vraagt om initiatief te nemen bij het leggen van de zwemlijnen.</p>		
<p><b>2. Kern</b>            L geeft verklarende uitleg over alle onderdelen</p> <p>in banen zwemmen, heeft tot doel om zoveel mogelijk ongestoord te kunnen zwemmen</p> <p>lIn krijgen een visuele voorstelling            lIn leren zwembrilletjes tijdens de start op hun aangezicht te houden            lIn hebben zin voor afwerking</p>	<p><b>organisatie van het zwembad</b></p> <p>2.1 studenten zwemmen 200 m vrije slag (keuze crawl of schoolslag) met volgende aandachtspunten;            - je zwemt altijd rechts van de baan (net als op straat)            - baan 3 = snel, baan 1 = traag            - lieg niet omtrent de zwemafstanden en dus bedrieg mij niet (en jezelf)</p> <p>2.2 100m schoolslag met volgende aandachtspunten (<b>leer in banen zwemmen</b>)            - de afstand tussen de voeten van je voorganger en je hoofd = 5m bekijk de kleur van de zwemlijnen (bij het induiken tel je 5sec)            - als je wordt ingehaald, zal de zwemmer eerst je voeten aanraken, jij vertraagt en zwemt een beetje dichters langs de kant, de zwemmer die inhaalt, versnelt en komt in het midden van de baan. Elk inhaalmanoeuvre is kort (gevaar voor botsingen).            - er zal nooit een zwemmer te midden van een zwembaan stoppen, dit kan alleen buiten of aan de zijkant van de zwembaan.</p> <p><b>elementen uit de opwarming</b>            elke oefening wordt kort gedemonstreerd en uitgelegd.            Leerkracht verwijst voor verdere uitleg naar de toekomstige lessen</p> <p>2.3 2 x 25m sleutelgatbeweging op de buik            2.4 2 x 25 m sleutelgatbeweging op de rug            2.5 1 x 25 wrikken of sculling op de rug met het hoofd eerst</p>	<p>2.2 L controleert of alle tips omtrent de organisatie correct worden toegepast.</p>  <p>2.3 tot 2.5 L geeft een duidelijke demo op droge L vertelt dat 10 sleutelgatbewegingen een goede richtlijn vormt voor beginners. Lager dan 10 geeft een goede stuwung aan. Meer dan 10 een slechte.</p>	<p>2.1 lIn verdelen zichzelf over 3 banen</p> <p>2.3 tot 2.5 lIn nemen een pull buoy mee naar de startplaats</p>
<p><b>3. Slot</b>            toepassen van keerpunten in een fysieke opdracht</p> <p>leer reeksen van 50m volhouden</p>	<p>3.1 kennismaken met krachthouding in zwemmen            L geeft uitleg hoe de spieren van schouders, triceps, rug en borst zwaar worden belast op het vlak van krachthouding</p> <p>3.2 fysieke opdracht            25m sleutelgatbeweging op de buik            25m sculling in ruglig met de voeten eerst            25m sleutelgatbeweging op de rug            25m sculling in ruglig met de voeten eerst</p> <p>3.3 lesgever vraagt om geschikte kledij te dragen; nauwsluitende slips (voor de heren) of badpak (voor de dames)            3.4 de laatste groep ruimt de zwemlijnen op</p>	<p>3.1 L gebruikt een bordschema om de uitleg te geven</p> <p>3.4 lesgever geeft een demonstratie hoe de zwemlijnen efficiënt kunnen (en moeten) worden opgeborgen</p>	<p>3. lIn verz aan het lesbord</p> <p>L behoudt de tips van de organisatie</p>