

naam I Filip Roelandt  
datum 2e semester

**lesonderwerp:** techniek beenbeweging schoolslag en fysieke conditie  
**lesdoelen:** inhoudsgebonden: herhaling van de techniek van de beenbeweging schoolslag  
inhoudsgebonden: een zwemtechnische evaluatie leren maken van een medestudent (ifv. baan, positie en ritme)  
persoonsgebonden: actieve deelname bij de opdrachten fysieke conditie en leren tekorten inschatten

## Ugent en Hogent

les nr.: 1

### Materieel:

elke leerling heeft pull buoy en zwemplank  
IK voorziet één chrono en plaatst de grote timer duidelijk zichtbaar

schema + specifieke doelstelling	oefenstof	didactisch handelen	organisatie
<p><b>1. intro en opwarming</b></p> <p>cardiovasculair opwarmen Iln maken kennis met nieuwe opwarming Iln begrijpen de doelstelling ervan</p>	<p>1.1 welkom in het tweede semester, L overloopt de leerstof voor het 2e sem.</p> <p>1.2 uitvoeren van <b>de opwarming voor het 2e sem</b></p> <p>a 25m sleutelgatbewg op de buik + pb 25m sleutelgatbewg op de rug + pb 25 wrikken op de rug met hoofd eerst +pb b 50m beenbeweging schoolslag in buiklig + pl 25m dolphin kicks in buiklig + pl c 3 x 50 m VS progressief 1 naar 3 elke 50m wordt 3 sec sneller gezwommen R=20sec d 100 crawl</p>	<p>1.1</p> <p>1.2 L tekent schematisch de opwarming en vertelt over de bijbehorende doelstellingen L vraagt om de opwarming op 12 min af te werken L plaatst alle plankjes aan de kant startblokken L gebruikt chrono om de tijdsduur van de opw op te nemen</p> <p>c L vraagt om de grote timer de gebruiken</p> <p>L onderbreekt de opwarming na 12 min.</p>	<p>1.2 Iln nemen een pull buoy mee naar de startplaats (kant van de timer)</p>
<p><b>2. Kern</b></p> <p>Iln herh techniek Bbewg schoolslag Inzicht geven in de techniek mbv tools</p> <p>Iln passen de technische accenten toe</p> <p>leren observeren van medestudenten mbv een protocol (baan, positie, ritme)</p> <p>leren verwoorden van zwemtechnische elementen (bij Bbewg Sc)</p> <p>inzien dat foutenverbetering specifieke oefenstof omvat</p> <p>Iln proberen de stroomlijn te respecteren en de dolphinkicks te gebruiken</p>	<p><b>schoolslag</b></p> <p>2.1 L geeft uitleg bij de beenbeweging van schoolslag</p> <p>a ifv <b>baan</b> stuwvlak (opwaarts naar afwaarts) b ifv <b>positie</b> stuwvlak (onderB 90° met een opgetrokken voet) W positie c ifv <b>ritme</b> beenbeweging (versnellende stuwfase)</p> <p>2.2 L vraagt om technisch te zwemmen 50 m Bbewg Sc in buiklig plankje onder de buik 50 m Bbewg Sc in buiklig An gestrekt op plankje</p> <p>2.3 Iln observeren hun partner en geven een zwemtechnische analyse (ifv baan, positie en ritme)</p> <p>2.4 Iln verbeteren de gemaakte fouten</p> <p>a 50 m Bbewg Sc in ruglig + pl 50 m Bbewg Sc in ruglig met pl achter Hfd b 50 m Bbewg Sc in buiklig met Hn naast lichaam 50 m globaal Sc</p> <p><b>startduik</b></p> <p>2.4 4 x 75m (Sc, Cr, Sc, Cr) R = terugwandelen</p>	<p>2.1 L gebruikt bordschema en bijbehorende did tools baan: gebruik van een tekening en foto's aan de muur positie: gebruik van een houten pop ritme: mbv tekening (zie bordschema)</p> <p>2.2</p> <p>2.3 L vraagt om de evaluatie na 25 m te maken en niet tijdens het zwemmen</p> <p>2.4 L geeft voor elke fout een gepaste verbetering L tekent deze op lesbord student zwemt a of b (naargelang de fout) (zie bordschema)</p> <p>2.4 Lk geeft ruim de omkadering van de oefening elke 75m start vanop de blok (2 Vtn naast elkaar) gebruik een gestroomlijnde houding en dolphinkicks Lk kijkt naar de technische uitvoering van de startduik.</p>	<p>2.1 Iln verz aan het lesbord</p> <p>2.4 Iln verz aan het lesbord</p>
<p><b>3. Slot</b></p> <p>Iln nemen verantwoordelijkheid inzake fysieke conditie in het zwemmen</p>	<p>3.1 Lk stelt voor om de trainingen op Minerva / Dokeos te gebruiken om de fysieke conditie te verbeteren</p>	<p>3.1 Lk vraagt naar de belasting van de opdracht en stimuleert de Iln naar zelfwerkzaamheid</p>	