

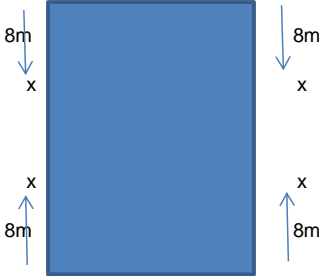


naam L: Filip Roelandt  
 datum: 1e semester

lesonderwerp: basisvaardigheden (stroomlijnen en dolphin kicks)  
 lesdoelen: technische vervolmaking en inzicht in hogervermelde basisvaardigheden  
 zin voor afwerking  
 studenten leren gericht observeren ivf stroomlijn

**Ugent en Hogent**  
 les nr.: 2 - eerste semester  
 Materieel:  
 houten demo popje  
 elke leerling heeft pull buoy

schema + specifieke doelstelling	oefenstof	didactisch handelen	organisatie - opmerkingen
<p><b>1. intro</b></p> <p>lIn worden cardiovasulair opgewarmd  lIn oefenen basisvaardigheden  lIn proberen steeds efficiënter te stuwen  lIn benutten de leertijd optimaal</p>	<p>1. opwarming  1.1 opwarming wordt volledig overlopen en uitgelegd  1.2 uitvoeren van de <b>opwarming</b></p> <p>deel 1 25m sleutelgatbewg op de buik + pb  25m sleutelgatbewg op de rug + pb  25 wrikken op de rug met hoofd eerst +pb  deel 2 25m sleutelgatbewg op de buik + pb  25m sleutelgatbewg op de rug + pb  25 wrikken op de rug met hoofd eerst +pb  deel 3 100 schoolslag + start vanop de startblok  50m crawl + start vanop de startblok</p>	<p>lesgever controleert het spannen van de zwemlijnen  1.1 lesgever gebruikt lesbord en verwijst naar de organisatie die afgelopen week is uitgebruikt?  1.2 leerkracht observeert en helpt studenten waar nodig</p>	<p>1.2 lIn nemen een pull buoy mee naar de startplaats (startblokken)  L vraagt om nooit te duiken in het ondiepe deel van het zwembad.</p>
<p><b>2. Kern</b></p> <p>L geeft verklarende uitleg over alle onderdelen  lIn krijgen een visuele voorstelling  lIn hebben zin voor afwerking</p> <p>2.3 leren observeren van een partner  leren zeggen wat je ziet  gebruik van de vaktaal</p> <p>2.5 leren observeren van een partner  leren zeggen wat je ziet  gebruik van de vaktaal</p>	<p><b>1e stroomlijn</b></p> <p>2.1 technische <b>bewegingsbeschrijving stroomlijn</b> met volgende aandachtspunten;  - je handen op elkaar  - ellebogen zo smal mogelijk  - armen achter je oren  - lichaam in vormspanning  - tenen gestrekt, dikke tenen raken elkaar  - onder water afstoot</p>  <p>2.2 6 x 25m schoolslag met volgende aandachtspunten  - elke afstoot van de muur is gestroomlijnd  - laat je 8m (tot kegel - zie tekening) uitglijden voor de zwemslag op te starten. Bekijk het steeds het resultaat.</p> <p>2.3 gestroomlijnde afstt + helper  2x afstoten (nadien wisselen van opdracht)</p> <p><b>2e dolphin kick</b>  Leerkracht geeft korte uitleg  2.4 6 x 25m schoolslag: 8m stroomlijn en gebruik van dolhinkicks  2.5 2 x 25m crawl (juiste afstoot en gebruik dolhinkicks)  + gebruik van een observator die foute uitvoeringen verbetert</p>	<p>2.1 leerkracht gebruikt bij de technische uitleg lesbord en vergelijkt de stroomlijn met een pijl die vertrekt vanuit een boog. Als de pijl niet perfect recht is, zal de pijl nooit rechtuit vliegen</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 met behulp van een houten pop</p>	<p>2. lIn verz aan het lesbord  L verklaart het belang van starten en keren binnen het zwemmen (30% van een 100m)  2.2 overzicht zwembad</p>  <p>2.4 idem als 2.2</p>
<p><b>3. Slot</b></p>	<p>3.1 lesgever herhaalt de zin voor afwerking en het doorzetten bij de uitvoering van moeilijke oefeningen  maak geen gebruik van alternatieve, meer eenvoudige bewegingen.  3.2. 2x50 Sc of crawl (+start)  3.3 de laatste groep ruimt de zwemlijnen op</p>		