
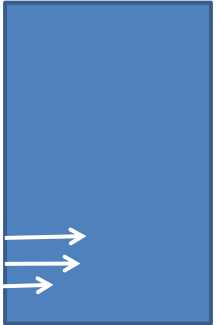


naam L: Filip Roelandt  
 datum: 1e semester

lesonderwerp: basisvaardigheden (stroomlijnen en dolphin kicks)  
 lesdoelen: inhoudsgebonden: behoud en verlies van evenwicht in het water  
 persoonsgebonden: attitude over tijdig aankomen  
 persoonsgebonden: IIn kunnen zelfstandig werken aan duidelijk omschreven opdracht

**Ugent en Hogent**  
 les nr.: 3 - eerste semester  
 Materieel:  
 Houten popje  
 1 pull buoy per leerling

schema + specifieke doelstelling	oefenstof	didactisch handelen	organisatie - opmerkingen
<b>1. intro</b> gebruik van de juiste termen te laat komen in de les wordt niet toegestaan IIn respecteren automatisch de vroeger gemaakte afspraken	1. opwarming 1.1 Leerkracht vraagt aan 1 IIn de opwarming op het lesbord te schrijven 1.2 uitvoeren van de opwarming deel 1 25m sleutelgatbeweg op de buik + pb 25m sleutelgatbeweg op de rug + pb 25 wrikken op de rug met hoofd eerst +pb deel 2 25m sleutelgatbeweg op de buik + pb 25m sleutelgatbeweg 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	lesgever noteert de naam van de laatkomers 1.1 leerkracht laat toe dat studenten elkaar helpen. 1.2 leerkracht vraagt het aantal sleutelgatbewegingen te tellen per 25m. IIn Proberen dit elke week opnieuw te verbeteren.	1.2 IIn nemen een pull buoy mee naar de startplaats (startblokken) en zwemmen in banen
<b>2. Kern</b> L geeft inzicht in het evenwichtsverlies in drie assen 2.1 IIn werken zelfstandig 2.3 IIn werken zelfstandig 2.4 laten aanvoelen van de kracht van het water (weerstand) door contrasten te gebruiken (foute uitvoeringen)	<b>stroomlijn en evenwichtsverlies (of -behoud)</b> 2.1 meegeven van inzicht mbv probleemstelling aan het bord wie kan afstoten in een bepaalde houding en zijn evenwicht verliezen - rond breedteas (naar boven of beneden afwijken) - rond diepteas (naar links of rechts afwijken) - rond lengetas (afstoot op draaien van buik naar ruglig) IIn krijgen 2 pogingen om de juiste oplossing te vinden (per rotatie) 2.2 leerkracht verklaart dit evenwichtsverlies mbv houten pop. 2.3 Leerkracht vraagt aan IIn om per twee elkaar opdrachten te geven rond dit thema. Opgelet er mag slechts één as worden gebruikt, de opdracht wordt anders te gecompleerd (IIn mag ofwel de armen, ofwel de benen ofwel het hoofd gebruiken). 2.4a duik vanop perron, polsen op elkaar maar de vingers wijzen in andere richting (bovenste Hd naar plafond, onderste Hd n bodem bad). kijk wat er gebeurt (wie kan zijn handen op elkaar houden?) 1x correct (ervaar het verschil) 2.4b na de duik probeer zo snel mogelijk aan oppervlak te komen. 2.4c na de duik, in het water naar rechts leren uitwijken (tijdens glijfase) 2.4d na de duik, in de glijfase draaien tot ruglig (behoud stroomlijn)	2.1 L geeft open opdracht en kijkt naar de mate waarin de IIn kunnen zelfstandig werken. 2.2 L geeft inzicht in het evenwichtsverlies aan lesbord  2.4 L vraagt IIn om niet te overdrijven met de foute houding (uit veiligheidsoverweging - zwakke schouders)	2. IIn verz aan het lesbord 2.1 IIn oefenen aan de ondiepe zijde 2.2 en 2.3 overzicht zwembad IIn stoten af onder de zwemlijnen door 
<b>3. Slot</b>	<b>herhalen van de dolphin kick</b> Leerkracht vraagt per twee om de tips van de dophin kick te herhalen 2.5 6 x 25m schoolslag: 8m stroomlijn (zonder evenwichtsverlies) en gebruik van dophinkicks 2.6 2 x 25m crawl idem	2.5 en 2.6 stimuleert zelfstandig werk L helpt en stuurt waar nodig.	2.5 en 2.6 idem 1.2