

naam L: Filip Roelandt
 datum: 1e semester

lesonde basisvaardigheden (leren stuwen met de handen en de armen)
lesdoel inhoudsgebonden: inzicht in de principes actie-reactie en schroef
 inhoudsgebonden: kunnen toepassen van hogervermelde principes
 persoonsgebonden: correcte demo op het droge willen geven

Ugent en Hogent

les nr.: 4
Materieel:
 elke leerling heeft pull buoy en aqua belt

schema + specifieke doelstelling	oefenstof	didactisch handelen	organisatie
<p>1. intro</p> <p>lIn warmen cariovasculair op lIn kunnen de opwarming uit het hoofd lIn kunnen de opwarming verwoorden</p>	<p>1. opwarming 1.1 opwarming wordt per 2 doorlopen 1.2 uitvoeren van de opwarming zie les nr 2</p>	<p>lesgever belooft de studenten die de lijnen spannen 1.1 lesgever laat lIn per twee de opwarming uitleggen 1.2 leerkracht helpt waar nodig</p>	<p>1.2 lIn nemen een pull buoy mee naar de startplaats (startblokken)</p>
<p>2. Kern</p> <p>lIn staan open voor de stuwtheorie</p> <p>L geeft verklarende uitleg over alle onderdelen</p> <p>lIn krijgen een visuele voorstelling lIn leren nieuwe stuwingsmogelijkheden lIn zoeken creatief naar oplossingen lIn gebruiken theoretisch inzicht om de juiste oplossing te vinden</p> <p>lIn ervaren snel de efficiëntie van tips bij de stuwung in het water</p>	<p>Stuwingstips</p> <p>2.1 Leerkracht geeft 5 tips die bij de stuwung gebruikt worden tip 1: werk altijd met een gestroomlijnd lichaam niet te breed stuwen (stuwen is een nettoresultaat) tip 2: probeer zo lang mogelijk te stuwen tip 4: gebruik een maximaal stuwvlak (opgespannen, groot oppervlak) tip 5: maak een versnellende beweging en werk soepel en ontspannen</p> <p>Stuwingsprincipes van de armen</p> <p>2.2 handen bewegen evenwijdig met de lengteas (voor- en achterwaarts) volgens actie-reactie principe</p> <p>80 % van de armstuwung bij de zwemslagen verloopt met dit principe alle oefeningen verloopt met een aqua belt</p> <p>ruglig 12,5m hoofd eerst, 12,5m voeten eerst, 12,5 m hoofd eerst, gebruik alleen handrug 12,5m voeten eerst, alleen Hn bewegen bov Sch </p> <p>buiklig 12,5m hoofd eerst 12,5m voeten eerst 12,5m idem maar symmetrisch bewegen 12,5m idem maar asymmetrisch bewegen 12,5m hoofd eerst, gebruik van achterkant bovenarm 12,5m hoofd eerst contra boven water </p> <p>2.3 handen bewegen loodrecht op de lengteas (buiten- en binnenwaarts) volgens schroefprincipe (sculling) + Aqua belt 25 % van de armstuwung bij de zwemslagen verloopt met dit principe 20 sec met stuwvlak (Hd en Vis) evenwijdig aan het wateroppervlak 20 sec met stuwvlak (Hd en Vis) naar het plafond gericht 20 sec met stuwvlak (Hd en Vis) naar de bodem gericht</p> <p>2.4 Toepassen van de geziene leerstof in de opwarming; 50m sleutelgatbewg op de buik + pb 25m sleutelgatbewg op de rug + pb 25 wrikken op de rug met hoofd eerst +pb</p>	<p>2.1 L gebruikt houten pop (visualiseren tips) L schrijft de 4 tips op het lesbord</p> <p>stuwung - remmung = netto stuwung</p> <p>2.2 L geeft opdracht L laat lIn zelf zoeken naar een oplossing L geeft tips over het correct aantrekken van een aqua belt.</p> <p>L maakt leuke variaties L varieert door symm/asymm armbewegung L varieert door stuwvlak te veranderen (Hd rug, bovA) L varieert door beperkingen (vuist, veel remmung)</p> <p> stuwen volgens actie reactie</p> <p> stuwen volgens schroef</p> <p>gebruik en pull buoy om de achtvorm te visualiseren leg of houd de pb op verschillende plaatsen (voor je, op het water, op de bodem, tegen het plafond, ...)</p> <p>2.3 L geeft de opdracht en bijbehorende technische tips lIn blijven ter plaatse, de hiel steunen op de zwembadrand</p> <p>2.4 L verwijst naar de 4 tips op het lesbord en vraagt de deze te gebruiken in de opdracht</p>	<p>2. lIn verzan aan het lesbord L tekent bordschema</p> <p></p> <p>2.2 kegel staat op 12,5 meter lIn starten aan de kant van startblokken</p> <p></p> <p>2.3 lIn oefenen ter plaatse in vormspanning met de hiel op de zwembadrand (ruglig)</p>
<p>3. Slot</p> <p>lIn zien het verband van de tips met de zwemslagen lIn oefenen specifieke uithouding</p>	<p>3.1 lesgever vraagt om tips te gebruiken in de zwemslagen bij elke opdracht vertelt de L een andere tip 50 m crawl (benadruk; gestroomlijnd lichaam - ook bij inadm). 25 m crawl (benadruk versnelling) 50 m schoolslag (benadruk; gestroomlijnde contra) 25 m schoolslag (benadruk; versnellend binnenwaarts bewegen Hn)</p>		<p>3.1 zie organisatie 2.1</p>