

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Nagelezen door: | | |
|  | datum | handtekening |
| de mentor |  |  |
| St.-Jorisstraat 71  8000 Brugge  tel. 050 33 32 68  Opleidingscoördinator: [ines.vandamme@howest.be](mailto:ines.vandamme@howest.be)  Stagecoördinator: [chantal.vermote@howest.be](mailto:chantal.vermote@howest.be) | | de lector |  |  |
|  | | |

# Lesvoorbereiding LO

|  |  |
| --- | --- |
| Stageschool: VHSI | Student: Nicolas Heinkens |
| Klas: 2HBS | Jaar en opleiding: 3e LO + Informatica |
| Mentor: Mr. Decrock | Opleidingsonderdeel : Stage semester 6 |
| Datum: 15/02/2011 | Vaklector: Mr. Wets |
| Uur: 13u15-14u05 | Pedagoog: Mr. Coppejans |

## LESONDERWERP

Zwemmen: Herhaling schoolslag en crawl

**SITUERING IN LEERPLAN**

## Subvak 2 Zwemmen: Techniek -> Drills voor schoolslag en crawl

Oefeningen met plankjes in rug- en buiklig

Uithoudingszwemmen

## LEERPLANDOELEN

**1. Motorische competenties**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LO 5 | 7: lln kunnen crawl en schoolslag op een reglementaire en efficiënte manier zwemmen |  |
| LO 6 | 9: lln kunnen inzicht verwerven in hydrodynamica en fysieke eigenschappen |  |

**2. Gezonde en veilige levensstijl**

LO 21 lln leven de gezondheidsaspecten en de hygiënische voorschriften na en houden zich aan duidelijke afspraken.

**3. Zelfconcept en sociaal functioneren**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LO 18 | 19: lln verleggen grenzen wat snelheid en uithouding betreft |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**BEGINSITUATIE**

16 lln (gemengde klas)  
Zwembad Valkaart Oostkamp  
Effectieve lestijd: 40-50 min/ minimum 2 banen in zwembad beschikbaar  
Lln hebben reeds lesjes crawl en schoolslag gekregen en moeten techniek verder verbeteren.

## LESDOELSTELLINGEN

**Motorische competenties:** lln kunnen de juiste technische uitvoering zowel armbeweging als beenbeweging van crawl en schoolslag uitvoeren.

Lln kunnen de crawl en schoolslag beweging een bepaalde tijd correct uitvoeren.

**Persoonsgebonden competenties**

**Dynamisch affectieve doelen:** lln tonen inzet.

**Cognitieve doelen:** lln kennen de belangrijkste aandachtspunten voor een juiste crawl en schoolslag beweging.

**LESSTRUCTUUR**

Inleiding: Opwarming: CV

Kern: 1. LEERGESPREK

2. DRILLOEFENINGEN SS

3. DRILLOEFENINGEN Crawl

Slot: Overlopen van technieken en opruimen materiaal.

| Doelstellingen | Leeractiviteiten | Didactisch handelen | T | Organisatie | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CV opwarming.  Lln kennen aandachtspunten globale beweging crawl en schoolslag.  Lln kunnen de globale beweging van borstcrawl en schoolslag uitvoeren.  *Bnbew. Schoolslag bewust uitvoeren*  *Bnbew. Schoolslag bewust uitvoeren*  Armbew SS bewust uitvoeren.  Armbeweging en beenbew SS per twee kunnen uitvoeren.  Oksel crawl bewust kunnen uitvoeren.  Afslag crawl bewust kunnen uitvoeren.  Afslag crawl bewust kunnen uitvoeren.  Ademhaling bewust kunnen uitvoeren om de 3 slagen.  De lln kunnen bewust crawl uitvoeren.  De lln tot rust laten komen en de lk laat de lln denken over de aandachtspunten. | **OPWARMING**  Lln zwmn 2 lngts crawl en 2 lngts schoolslag.  Armbwg en admhaling op lettn.  **KERN**   1. LEERGESPREK   Schoolslag  De lk overloopt de techniek van schoolslag en wijst op enkele fouten.  Crawl  De lk overloopt de techniek van crawl en wijst op enkele fouten.   1. Beenbeweging SS   Lln met drfplnk in het water Bnbew schoolslag uitvoeren. (4 lengtes) demonstratie van Bnbew op het droge.   1. Beenbeweging SS   De lln zw. ruglings met plankje t.h.v. de Hp, Kn mogen net niet boven komen. De lln kunnen naar voeten kijken, bew juist uitgevoerd?  4lengtes   1. Armbeweging SS   De lln zwemmen met plankje tussen benen. Armbew SS uitvoeren.  4 lengtes   1. Per twee SS   De lln zwemmen per 2 SS. De voorste doet SS armen, de achterste SS benen.  4 lengtes, na 2 lengtes wissel.   1. Oksel crawl   4 lngt crawl. Voor insteekfase gn we de oksl tkkn. Zodat de elleboog zeker goed uit het water is.   1. Afslag crawl   4 lngt met plank  Armn in pijlfase. Afdwn vn de boord. Armbewgn dn, aftikkn, andre hand. om 2 slgn admn.   1. Afslag crawl   6 lngt - tchnk blijft behouden. Nadruk op ademhaling. Om 3 slgn admn.   1. Crawl   2 lngt admhl en technk armn goed op lttn.  **SLOT**  De leerlingen krijgen de mogelijkheid tot een kleine reflectie & feedback op hun uitvoering & eigen capaciteiten. Hierna wordt het materiaal opgeruimd. | - lln vertrekken in het water - wanneer eerste lln vlaggetjes gepasseerd zijn vertrekken de volgende  - zwemmen aan rechterkant door/rechterkant terug.  - lk: kijkt naar lln en zoekt fouten/werkpunten - haalt de ‘betere’ zwemmers er uit, voor demonstratie straks.  - heel wat goede dingen gezien, toch ook ng enkele fouten.   * [Glijfase](http://www.deltasteur.nl/zwemmen/zwemtechnieken/schoolslag.htm#Glijfase) * [Trekfase](http://www.deltasteur.nl/zwemmen/zwemtechnieken/schoolslag.htm#Trekfase) * [Duwfase](http://www.deltasteur.nl/zwemmen/zwemtechnieken/schoolslag.htm#Duwfase) * [Contrafase](http://www.deltasteur.nl/zwemmen/zwemtechnieken/schoolslag.htm#Contrafase)   - uitleg armbeweging: insteken, steunen, trekken, duwen, uithalen en overhalen.  (- korte uitleg over ademhaling) (- korte uitleg beenbeweging)  De lk legt een correcte manier uit van hoe je de bnbew van schoolslag moet uitvoeren.  ***AANDACHTSPUNTEN***   * Vt. tot aan het zitvlak brengen * Vt. Optrekken * Vt. naar buiten dr. * schroefbew. in Kn. * strekken van de benen, versnelling * Kijk naar je voeten. * Knieën mogen net niet boven komen. * Lange drijffase * Niet loslaten. * Niet stoppen.   Tikken van de oksel bij het overhalen letten ¾ lengte arm in water telkens elleboog boven,  wijsvingers eerst in water.  - focus op juiste armbeweging - elleboog hoog, voeling met water  Arm niet gestrekt insteken,  eventueel eerst met plankje, daarna zonder doseren  - ademhaling na 3 slagen - symmetrische slag ontwikkelen - ritme van uitademen en uitademen onder water  - globale beweging,  - kijken naar vorderingen - ademen om 3 slagen  - herhalen van de aandachtspunten - laat leerlingen zelf zoeken | 5’  2’  5’  5’  5’  5’  5’  5’  7’  2’  2’ |  | |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |

**LEGENDE MEDIA:**

## ZAALOPSTELLING

## /

## OVERZICHT MATERIAAL:

## 16 plankjes

## BIBLIOGRAFIE:

De Martelaer, K & Postma, T, (1999) levenslang zwemmen-school-club-vrije tijd, PVLO-Gent

Leerplan: <http://www.g-o.be>