

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Nagelezen door: |
|  | datum | handtekening |
| de mentor |  |  |
| St.-Jorisstraat 718000 Bruggetel. 050 33 32 68e-mail: ines.vandamme@howest.be tim.coppejans@howest.be  | de lector |  |  |
|  |

# Lesvoorbereiding

|  |  |
| --- | --- |
| Hospiteerschool: KTA Torhout | Student: Riekert Stael |
| Klas: 1Aa en 1Ab | Jaar en opleiding : 3LO BWR |
| Mentor: Mevr. Suenens | Opleidingsonderdeel : zwemmen |
| Datum: 30/03/2010 | Vaklector: Mr. Wets |
| Uur: 11u15-12u05 | Pedagoog: Mevr. Vandamme |

## LESONDERWERP

Zwemmen: perfectioneren van de volledige crawlb. En ademh.

## LEERPLANDOELEN

**Motorische competentie:**

25 kunnen één zwemslag doeltreffend uitvoeren.

**Gezonde en veilige levensstijl:**

29 passen vóór en na bewegingsactiviteiten hygiënische regels toe.

**Ontwikkelen van het zelfconcept en het sociaal functioneren:**

35 leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.

**BEGINSITUATIE**

Aantal: 16

Groep: homogeen (meisjes)

Accommodatie: zwembad Torhout

Lln kunnen een correcte beenbeweging crawl uitvoeren

## LESDOELSTELLINGEN

Dynamisch – affectief

Lln hebben plezierbeleving

Lln moedigen elkaar op een positieve manier aan

Cognitief

Lln kennen de aandachtspunten van de armbeweging

Lln weten hoe ze een correct ademhaling moeten uitvoeren

Motorisch

Lln kunnen op een correcte manier ademhalen

Lln kunnen een goed armbeweging uitvoeren

Lln hebben een goede coördinatie tussen arm- en beenbeweging

**LESSTRUCTUUR**

**Opwarming:**

100m

**Kern:**

Mindere zwemmers:

Ademhaling:

Afslag zwemmen

Afslag zwemmen met bilateraal ademen:

Betere zwemmers

Afslag zwemmen

bilateraal ademen

Slepen:

Frequentie zwemmen

Okselcrawl

**Slot:**

25 m sprint

| Doelstellingen | Leeractiviteiten | Didactisch handelen | T  | Organisatie |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cv opwarmingLln kunnen een goede armbeweging uitvoerenLln kunnen op de juiste manier ademhalenLln hebben een goede coördinatieLln kennen de aandachtspunten van crawlLln hebben zin voor veiligheid in en naast het zwembadLln hebben plezierbeleving | **Opwarming:**Lln zwemmen 100m: heen schoolslag, terug crawl**kern:**Enkele oefeningen om de techniek crawl te verbeteren:**Mindere zwemmers:** **Ademhaling**: mt plnkuitademen onder water en inademen wanneer het hoofd boven water is**Afslag zwemmen**: beide armen zijn vw gestrekt, men maakt eerst een volledige a beweging met 1 a, men tikt na het insteken de andere h en dan pas begint de andere a met de a beweging, daarbij gaan we ook de dij tikken met de duim voor het uithalen (zonder plankje)**Afslag zwemmen met bilateraal ademen:**Om de 3 slagen ademen**Betere zwemmers****Afslag zwemmen**: idem mindere zwemmers maar zonder plankje**bilateraal ademen**: om de 3 slagen wordt er ingeademd (afwisselend links en rechts)**Okselcrawl**: voor het insteken gaat men met de duim de oksel tikken**Frequentie zwemmen**: de globale crawlbeweging zwemmen en dit in zo weinig mogelijk armbewegingen**Slepen:** Na het uithalen blijft de hand contact houden met het water nl. de rug van de vingers ‘sleept’ over het water, terwijl de duim tegen de romp tot aan de oksel gebracht wordt.De lln duiken in het water, zwemmen 25 m, komen uit het zwembad en wandelen terug **Slot:**25m sprint | **Did werkvorm:** Individuele opdracht**Org & instructie:*** Lkr legt uit, lln voert uit

**Afspraken:*** Lln laat +- 10m tussen elkaar
* Lln zwemmen zonder stoppen

**Did werkvorm:** Oefenvorm**Org & instructie:*** lln zwemmen per oefening 2x25m
* Bij het terug wandelen krijgt lln feedback van lkr
* Mindere zwemmers krijgen instructie als betere zwemmers bezig zijn en omgekeerd

**Afspraken:*** na uitvoering kom je uit het zwembad en wandel je terug.
* De lln Probeert bij elke 25m te duiken

**Aandachtpunten Crawl:**De Inzet* recht voor de schouder
* hand eerst dan elleboog

Glijfase* arm naar voren na inzet
* handpalm wijst naar beneden
* hand zoekt steun op het water

Trekfase* tot hand loodrecht onder schouder bevindt
* buiging elleboog (90°)
* elleboog = hoogste punt
* handpalm wijst naar achteren
* hand komt nooit over middellijn

Duwfase* begint loodrecht onder schdras
* hand naar achteren en arm langzaam strekken
* hand => S-patroon

De uithaal* elleboog eerst en dan hand uit water
* Thv heup
* Dicht bij lichaam
* Vloeiend

De overhaal:* hoge elleboog
* armbeweging ononderbroken
* bewegingen => lichaamslengte-as

**Did werkvorm**: wedstrijdvormOrg & instructie* verspreid over de banen
* lln zwemmen samen met iemand van eigen niveau

**Afspraken:*** duiken op fluitsignaal
* lln gaan douchen naa de 25m
 | 5405 |  |

## ZAALOPSTELLING

|  |
| --- |
|  |

## MATERIAALLIJST:

16 plankjes

## BIBLIOGRAFIE:

## Levenslang zwemmen: School, club, vrije tijd door Kristine De Martelaer en Titeke Postma