

ZWEMMEN LES 1



Doelgroep


1ste graad secundair onderwijs

Onderwerp


Pijlen, de uitgangspositie bij schoolslag.



Materiaal

- planken (1/lln)
 - ringen
- Pool Buoy
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen hun armen strekken tijdens hun pijlfase
 - Tijdens hun beenslag zijn de lln in een pijlfase
 - De lln kunnen tijdens hun drijffase naar de grond kijken
- 

Persoonsdoelen

- De lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
- Niet lopen in het zwembad
- Van elkaar afblijven in en uit het water (niet onder water duwen etc)
- De lln houden rekening met elkaar en steken elkaar veilig voor indien nodig

Opwarming

Spelidee

De lln gaan in een rij staan, in het ondiepe, met een ring in hun handen. Elke lln neemt een ring en plaatst een ring op het hoofd.


Op het signaal van de lkr proberen de lln zo snel mogelijk aan de overkant van het zwembad te geraken zonder dat hun ring zinkt.

De lln mogen kiezen hoe ze zwemmen.

Aan de overkant wachten de lln met de ring op het hoofd. Bij de volgende fluitsignaal verktrekken de lln terug.

Benodigheden: ringen

#herhalingen: 4x (4 lengtes)



Oefening 1

Materiaal

- 1 plankje/lln

Cue-woorden LKR

- Armen en benen strekken
- Kijk naar de grond
- Pijlfase

Oefening 1A

De lln houden hun plank bovenaan vast.

De lln duwen zich af van de muur en drijven zo lang mogelijk met het hoofd onder water.

Eens ze stil vallen, mogen de lln een paar keren trappelen met de benen en beginnen ze terug met de drijffase.

#herhalingen: 2x

Oefening 1B

Doe hetzelfde als 1A, maar differentieer door

- Plankje beneden te houden (minder stabiliteit bij het drijven)
- Pool Buoy onder het bekken te plaatsen (meer stabiliteit bij het drijven)

#herhalingen: 2x

Oefening 1C

- De lln gaan nu op hun rug zwemmen
- De armen zijn gestrekt
- De lln trappellen met de benen
- De lln kijken naar het plafond

#herhalingen: 2x

Oefening 2: partner-zwemmen

Materiaal

- Plankje/duo

Oefening 2A

- De lln beginnen in het ondiepe.
- 1 lln speelt de pijl en pakt de plank vast, met gestrekte armen, van boven vast
- De andere lln is stuwer en moet de andere lln aan de hoogte van de enkels vast pakken
- De lln zwemmen op en af en wisselen dan van functie

Mogelijke differentiatie

- De lln gaan op hun rug zwemmen

#herhalingen: 2x

ZWEMMEN LES 2



Doelgroep


1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp:


Beenbeweging schoolslag



Materiaal

- planken (1/lln)
 - geplastificeerde kijkwijzers
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen hun armen en benen strekken als ze een pijl doen
 - De lln kunnen hun armen en benen tegen elkaar houden bij hun pijl
 - De lln kunnen kapstokvoeten maken
 - De lln kunnen FB aan elkaar geven a.d.h.v. een kijkwijzer
- 


Persoonsdoelen

- De lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
- Niet lopen in het zwembad
- Van elkaar afblijven in en uit het water (niet onder water duwen etc)
- De lln houden rekening met elkaar en steken elkaar veilig voor indien nodig


Opwarming: tikspel

Spelidee

Je hebt tikkers en lopers. Er wordt in het ondiepe water gespeeld, de tikkers trachten de lopers te tikken, de lopers trachten niet getikt te worden.

- Lopers
 - Lopen/zwemmen rond in het ondiepe
 - Tikkers
 - Mogen boven en onder water mensen aantikken
 - Zwemmen met een ring om duidelijk te maken dat ze tikkers zijn
 - Wat als je getikt bent?
 - Doe je benen open en een andere looper moet tussen je benen zwemmen
 - Tikkers mogen niet langs een getikte blijven staan.
 - Tijdens het vrijtikken mag je niet getikt worden.
- 

Rol lkr tijdens tikspel

- Veiligheid eerst
 - Blijf van elkaars hoofden af
 - Zorgen dat de lln geen gevaarlijke beenbewegingen doen
 - Vragen aan de lln om niet te roepen of te kloppen tegen het water
- 

Oefening 1

Materiaal

- 1 plank/lln

Oefening 1A

De lln plaatsen zich allemaal aan de rand van het zwembad met een plank.

De lln gaan in het water, zonder plank, en plaatsen zich tegen de muur.

De lln duwen zich van de muur af en proberen zo ver mogelijk te geraken, in een pijl, onder water.

Eens ze stoppen met drijven, moeten ze ter plaatse blijven om te zien wie het verste is geraakt.

De lln komen dan terug tegen de muur en doen dit opnieuw

#herhalingen: 3x

Oefening 1B

Herhaal de oefening van de vorige les waarbij de lln in een pijl moeten overzwemmen.

Ze nemen hun plank en verdelen zich over de banen van het zwembad .

- Handen onderaan de plank
- Armen gestrekt
- Ik kijk naar de grond (buielig)
- Ik trappel een paar keren met mijn benen en blijf dan zoveel mogelijk drijven

#herhalingen: 2x

Oefening 2

Materiaal

- 1 plank/lln
- Pool buoy

Theorie beenbeweging schoolslag

Stap 1: Strek je benen en plak ze tegen elkaar.

Stap 2: Breng je hielen tegen je zitvlak en maak kapstokvoeten. Je knieën blijven tegen elkaar

Stap 3: Breng je kapstokvoeten naar buiten.

Stap 4: Stuw het water naar achter met je kapstokvoeten. Sluit je benen

Stap 5: Op het einde van het uitstrekken van de benen, moet je je voeten ontspannen en ook strekken

Stap 6: drijf 2 tellen in een pijl (benen en armen gestrekt)

Cue-woorden LKR

- BUIGEN OPEN TOE
- Pijlfase

Oefening 2A

- Lln nemen een plank van boven vast (differentiatie mogelijk)
- Lln plaatsen een Pool Boy tussen hun bovenbenen
- Lln strekken hun armen hun tijdens de oefening
- Lln volgen de stappen (stappen beenbeweging)

#herhalingen: 4x

OLG met coaches (groepjes van 4)

Lln krijgen een kijkwijzer en nemen deze door (zie volgende pagina)

- 2 lln gaan het water in en doen 2 baantjes zoals oefening 2A
 - 2 lln gaan uit het water met de kijkwijzer. Ze observeren en geven FB na de 2 baantjes in het water
- Vervolgens wordt er gewisseld

ZWEMMEN LES 3




Doelgroep

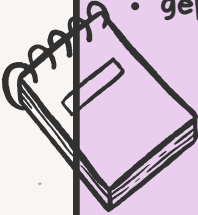
1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp


Beenbeweging en aquatisch
ademhalen



Materiaal

- planken (1/lln)
 - geplastificeerde kijkwijzers
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen hun armen en benen strekken als ze een pijl maken
 - De lln kunnen hun armen en benen tegen elkaar houden bij hun pijl
 - De lln kunnen kapstokvoeten maken
 - De lln kunnen FB aan elkaar geven a.d.h.v. een kijkwijzer
- 

Persoonsdoelen

- De lln houden zich aan de veiligheidsvoorschrift
- Niet lopen in in het zwembad
- Van elkaar afblijven in en uit het water (niet duwen, kopje onder etc)
- De lln houden rekening met elkaar en steken elkaar veilig voor indien nodig

Opwarming (estaffete-vorm)

Spelidee en spelregels

- Eens op het einde van het ondiepe, wordt de groep in 2 gesplitst
 - 2 lln (vissers) die door het diepe zwemmen (slag naar keuze) en 2 ringen moeten gaan halen op de bodem)
 - De anderen wachten in het ondiepe en moeten onder water blijven. Eens de ringen opgevist zijn, mogen ze terug ademen (dit is een spel en moet veilig gebeuren. Indien dit voor sommige lln te moeilijk is, dan is dat ok!)
 - Eens de vissers terug zijn met de ringen in het ondiepe, moeten de lln allemaal terug recht staan.
 - 2 lln pakken elkaars handen vast en maken een ring
 - De andere lln zwemmen door de artificiële ring
 - De laatste 2 zwemmers maken een nieuwe ring
 - Eens de lln terug bij het startpunt eindigen, zijn ze gewonnen

#herhalingen: 2-3x



Oefening 1 (focus beenbeweging)

Materiaal

- 1 plank/lln

Oefening 1A

- De lln gaan in groepen van 4 met hun coaches
- De lln zwemmen met een plank
- Lln herhalen oefening 2A van les 2 a.d.h.v. de kijkwijzer
 - Cue_woorden
 - BUIGEN OPEN TOE

#herhalingen: 6x, dan wissel

Oefening 1B

- De lln hebben allemaal een plank
- De lln houden hun plank boven hun hoofd
- De lln zwemmen met gehoekte voeten

#herhalingen: 6x

Oefening 2 (focus aquatische ademhaling)

Materiaal

- /

Oefening 2A

- Lln verspreiden zich allemaal over de banen in het ondiepe gedeelte van het zwembad
- Lln gaan op het fluitsignaal van de LKR allemaal onder water en gaan met hun buik, zonder te zwemmen, tegen de bodem te gaan
 - Dit kan alleen indien de lln genoeg lucht uitblazen
 - Luchtbelletjes uitblazen
 - Niet te snel, maar constant uitblazen

Oefening 2B

- Beenbeweging schoolslag met een plank
 - Baan heen gaan ze per beenbeweging ademhalen (voorwaarts ademhalen)
 - Baan terug gaan ze per 2 beenbewegingen ademhalen (voorwaarts ademhalen)

#herhalingen 6x

Oefening 2C

- Beenbeweging schoolslag met blokjes in handen
 - Baan heen gaan ze per beenbeweging ademhalen (voorwaarts ademhalen)
 - Baan terug gaan ze per 2 beenbewegingen ademhalen (voorwaarts ademhalen)

#herhalingen 6x

Cue-woorden LKR

Kijk naar de grond

Blaas belletjes uit

Kapstokvoeten

Maak een pijl

BUIGEN OPEN TOE

ZWEMMEN LES 4



Doelgroep


1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp


Armbeweging en aquatisch
ademhalen
Duiken



Materiaal

- Planken (1/lln)
 - Noodle (1/lln)
 - Pool buoy
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen hun armen en benen strekken als ze een pijl doen
 - De lln kunnen hun armen en benen tegen elkaar houden bij hun pijl
 - De lln kunnen kapstokvoeten maken
 - De lln kunnen FB aan elkaar geven a.d.h.v. een kijkwijzer
- 

Persoonsdoelen

- De lln houden zich aan de veiligheidsvoorschrift
- Niet lopen in in het zwembad
- Van elkaar afblijven in en uit het water (niet duwen, kopje onder etc)
- De lln houden rekening met elkaar en steken elkaar veilig voor indien nodig
- De lln durven bij het duiken hun hoofd naar voor te brengen

Opwarming

Materiaal

- 1 plank/lln

Variant A

Geef 1 plank per lln. De lln gaan op hun plank zitten en proberen heen en terug te zwemmen zonder van hun plank te vallen en zonder gebruik te maken van hun benen.

Variant B

De lln gaan nu per 2 staan en gebruiken maar 1 plank per duo.

1 lln gaat op de plank zitten, de andere lln duwt de zitter vooruit. Diegene die op het plankje zit, mag zijn armen gebruiken om in balans te blijven.

Na 1 baan wisselen de lln van rol.



Oefening 1

Materiaal

- Pool buoys

Oefening 1A (pool buoy)

- De lln hebben allemaal een poolboy en plaatsen dezen tussen hun bovenbenen
- De lln gaan hun benen tegen elkaar plakken en lichtjes trappelen
- De lln duwen zich van het muur af en gaan aan hun armbeweging schoolslag werken
 - Handen tegen elkaar, in pijlvorm
 - Vingers toe om het water "weg" te kunnen duwen
 - Lln draaien hun handpalm naar buiten
 - Lln duwen water naar achter en brengen hun handen tot aan hun borstkas
 - Lln plaatsen handen tegen elkaar door hun handen terug te draaien
 - Lln brengen hun handen terug naar voren om tot in een pijlpositie te staan

Bij het aanleren van de armbeweging schoolslag, is het belangrijk dat je dit samen leert met het aquatisch ademen.

- Bij het terugbrengen van de de handen van de borstkas naar de pijlvorm, gaan de lln hun hoofd onder water steken en belletjes uitblazen.
- Bij het terugtrekken van de armen van de pijlvorm naar de borstkas, gaan de lln inademen. Dit doen ze door voorwaarts in te ademen.
- Het is belangrijk om uit te leggen dat je onder water uitadement en boven water inadement

#herhalingen: 4x

Korte pauze en OLG, nieuwe demo en oefening herhalen.

#herhalingen; 4x

Oefening 1B

- De lln zwemmen zonder materiaal
- De lln werken aan de globale zwemtechniek van schoolslag, aquatisch ademen inbegrepen

#herhalingen: 6x

Cue-woorden LKR

Kijk naar de grond

Blaas belletjes uit

Kapstokvoeten

Maak een pijl

BUIGEN OPEN TOE

Vingers toe

Water zijwaarts wegduwen (handen)

Van borstkas naar pijl

Oefening 2: duiken

Plaats de lln naast elkaar (6 of 7 rijen, in functie van grootte zwembad) , uit het water, om te leren duiken.

Duiken doe je alleen in het diepe gedeelte van het zwembad.

Nadat de lln de oefening hebben gedaan, zwemmen ze naar de dichtstbijzijnde ladder en komen ze rustig uit het water.

De volgende lln mogen pas vertrekken op het signaal van de lkr.

Opbouw leren duiken

Fase 1: durven vallen in het water

- Plaats de lln met hun tenen op de rand
- De lln zakken door hun knieën en maken een bommetje
- De lln laten zich voorwaarts vallen en blijven in een bommetje

#herhalingen: 3x

Fase 2: vanuit kniestand zich durven laten vallen

- De lln plaatsen 1 voet aan de rand en 1 knie op de grond
- De lln strekken hun armen en maken een pijl met hun handen door hun handen over elkaar te plaatsen
- De lln zakken door zodat hun handen als eerste het water geraken
- De lln duwen zich af met het voorste been, maar springen niet

#herhalingen: 3x

Indien de lln het gemakkelijk hebben met fase 2, dan mogen ze proberen om zich zo ver mogelijk af te duwen.

ZWEMMEN LES 5



Doelgroep

1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp


Globale zwemslag schoolslag en duiken



Materiaal

- 3/4 kleine ballen
 - 3/4 grote ballen
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen hun armen en benen strekken als ze een pijl doen
 - De lln kunnen hun armen en benen tegen elkaar houden bij hun pijl
 - De lln kunnen kapstokvoeten maken
- 

Persoonsdoelen

- De lln houden zich aan de veiligheidsvoorschrift
- Niet lopen in in het zwembad
- Van elkaar afblijven in en uit het water (niet duwen, kopje onder etc)
- De lln houden rekening met elkaar en steken elkaar veilig voor indien nodig
- De lln kunnen FB aan elkaar geven a.d.h.v. een kijkwijzer
- De lln durven bij het duiken hun hoofd naar voor te brengen

Opwarming

Verdeel de lln in 3 à 4 groepen (afhankelijk van de #beschikbare banen).

Elke groep plaatst zich in het diepe gedeelte van de zwembad. De lln maken een cirkel.

Elke groep krijgt


- Eerst een grote bal (volleybal, luchtbal etc)
- Dan een kleine bal (handbal/tennisbal etc)

De lln proberen in 2min zoveel mogelijk naar elkaar te passen.

De lln tellen luidop aan hoeveel passen ze zijn.

De groep met de meeste aantal passen, wint.

Extra spelregels

- De lln mogen niet aan de baanlijnen komen
 - De lln mogen nooit terugpassen naar dezelfde lln
 - De bal mag in het water vallen, de lln verliezen hier geen punt mee.
 - Er wordt eerst met een grote bal gespeeld, daarna wordt er overgeschakeld naar een kleinere bal
- 

Oefening 1

Materiaal

• /

Algemene focuspunten schoolslag

- Beenbeweging
 - Bij de pijlpositie gaan de lln de tenen strekken zodat deze in het verlengde van de been staan
 - Bij het terugtrekken van de knieën, gaat de lln kapstokvoeten maken
 - Bij het terugtrekken van de knieën, blijven de bovenbenen dicht
 - Eens de knieën teruggetrokken zijn, gaat de lln een duwbeweging doen naar buiten en zijn de benen open
 - De lln brengt zijn benen zo snel mogelijk tegen elkaar en komt in pijlfase
- Armbeweging
 - De vingers zijn toe
 - De handpalmen wijzen eerst naar binnen
 - Eens de lln zijn armbeweging start, gaat hij zijn hand openen en wijzen zijn handpalmen naar buiten
 - De lln duwt het water opzij/schuin naar achter
 - De lln brengt zijn handen terug naar zijn borstkas
 - De lln plaatst zijn handen tegen elkaar (handpalmen naar binnen)
 - De lln brengt zijn hand naar voor en strekt zijn armen om terug in pijlpositie te komen
- Aquatisch ademen
 - Tijdens de drijfphase kijkt de lln naar de grond. Hij blaast belletjes uit
 - Bij het terugtrekken van de armen naar de borstkas, gaat de lln inademen door naar voor te kijken

Oefening 1A

- De lln gaan in zo weinig mogelijk slagen op en af zwemmen
- De lln focussen zich op de coördinatie van de beweging om een zo lange drijfphase in pijlpositie te hebben

#herhalingen 4x

Oefening 1B

- De lln zwemmen 8min aan een stuk schoolslag
- Aquatisch ademen is hier zeer belangrijk

Cue-woorden LKR

Kijk naar de grond

Blaas belletjes uit

Kapstokvoeten

Maak een pijl

BUIGEN OPEN TOE

Vingers toe

Water zijwaarts wegduwen (handen)

Van borstkas naar pijl

Oefening 2: duiken

Plaats de lln naast elkaar (6 of 7 rijen, in functie van grootte zwembad) , uit het water, om te leren duiken.

Duiken doe je alleen in het diepe gedeelte van de zwembad.

Nadat de lln de oefening hebben gedaan, zwemmen ze naar het dichtstbijzijnde ladder en komen ze rustig uit het water.

De volgende lln mogen pas vertrekken bij het signaal van de lkr.

Opbouw leren duiken

Fase 1: durven vallen in het water

- Plaats de lln met hun tenen op de rand
- De lln zakken door hun knieën en maken een bommetje
- De lln laten zich voorwaarts vallen en blijven in een bommetje

#herhalingen: 1x

Fase 2: vanuit kniestand zich durven laten vallen

- De lln plaatsen 1 voet aan de rand en 1 knie op de grond
- De lln laten strekken armen en maken een pijl met hun handen door hun handen over elkaar te plaatsen
- De lln zakken door zodat hun handen als eerste in het water kan geraken
- De lln duwen zich af met de voorste been, maar springen niet

#herhalingen: 2x

Fase 3: vanuit rechtstaande positie zich afduwen

- De lln staan recht
- De lln plaatst 1 voet aan de rand
- De lln plaatst 1 voet van achter
- De lln strekt zijn armen en plaatst zijn handen op elkaar
- De lln duwt zich voorwaarts af en springt naar beneden

#herhalingen: 3x

Fase 4: vanuit rechtstaande positie springen en duiken

- De lln staat recht
- De lln plaatst zijn 2 voeten naast elkaar aan de rand
- De lln begint met zijn armen langs zijn lichaam
- De lln springt voorwaarts.
- De lln brengt tijdens het sprong zijn armen tegen elkaar (gestrekt) en zijn handen op elkaar
- De benen van de lln zijn tegen elkaar

#herhalingen: 3x

ZWEMMEN LES 6

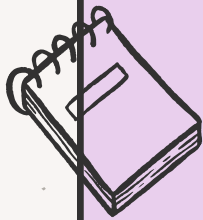
Doelgroep

1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp:



Materiaal:



Doelen van de les:

Bewegingsdoelen



Persoonsdoelen

Opwarming



Oefening

