

# Sport Educatie in het zwemonderwijs: een alternatieve aanpak voor een *lesperiode crawl*

*Vanuit België bereikt de redactie deze bijdrage over Sport Educatie waarbij met zwemmen het crawlen wordt geleerd (bewegingsdoel) door leerlingen ook organisatorische rollen te laten vervullen (persoonsdoelen). Hierbij gaat het niet alleen om het beter leren zwemmen. Ook andere vaardigheden krijgen aandacht.*

Door: Iserbyt, P., De Meester, S., Hoogmartens, P., Vande Capelle, W., & Volkaerts, W.

## Inleiding

Sport Educatie (Sport Education, SE) (Siedentop, 2004) is een curriculair model dat een authentieke sportervaring beoogt bij leerlingen in de les LO. De leerlingen worden ondergebracht in vaste, heterogene teams en werken zodanig samen dat iedereen leervordering maakt en succes beleeft. Binnen het team vervullen de leerlingen diverse rollen zoals teamkapitein, teamcoach, materiaalmanager, enzovoort. Sport Educatie wil ervoor zorgen dat leerlingen voldoende tijd hebben om de beoogde doelstellingen en vaardigheden te bereiken, wat maakt dat een lesperiode

binnen dit model veel langer duurt in vergelijking met traditionele lesperiodes.

Periodes worden in SE vaak 'seizoenen' genoemd, en een duur van minstens twaalf lessen is van belang om diepgang te schep- pen in het bewegingsgebied. Het scoren van deze doelen gebeurt iedere les en niet tijdens een formeel evaluatiemoment. Een belangrijk kenmerk van SE is dat er diverse competities gelijklopen. Zo worden er teamcompetities opgesteld die over het hele seizoen lopen waar- binnen zowel bewegings- als persoonsdoelen worden gescoord. Op vaste tijdstippen worden

formele competities tussen teams georganiseerd en worden de scores bekendgemaakt. Iedere leerling weet op welke plek zijn of haar team zich bevindt in de competitie. Deze scores geven ter motivatie ook de vordering van leer- lingen/teams weer. Naargelang de doelstelling kan de leraar meer de nadruk op persoonsdoe- len of bewegingsdoelen leggen. Belangrijk is dat je als leraar scoort wat je belangrijk vindt. Zo kan het zijn dat je tijdig in de les aanwezig zijn belangrijk vindt. Koppel daar dan wel een teamscore aan. Ter motivatie worden tijdens de les ook vaak 'bonuspunten' uitgedeeld. Overdrijf hier echter niet. Beperk je tot één bonuspunt per team per les. Deze punten kun- nen toegekend worden voor uitzonderlijk goed gedrag, opvolgen van je instructie, snel opstar- ten, fair play, enzovoort. Door het werken in langere periodes, het werken met vaste teams waarin leerlingen diverse rollen vervullen én het organiseren van gelijklopende competities beoogt SE de ontwikkeling van competente, intelligente en enthousiaste 'bewegers'.

In dit artikel krijg je een lesperiode crawl van zes lessen als voorbeeld. Dit is opmerkelijk korter dan een normale lesperiode binnen SE, maar is bedoeld om leraar en leerlingen te laten wennen aan dit nieuwe model. We gaan uit van een klas van 24 leerlingen en een beschikbaarheid van twee banen in een 25-meter bad. De leerlingen worden onderverdeeld in vier groepjes van zes en ieder team vertegenwoor- digt een land. Voor het bijhouden van scores beschikt elk land over een eigen portfolio waarin bewegings- en attitudescores individueel en per team worden bijgehouden.

Teamkapitein	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorgt ervoor dat de teamleden op tijd in de les zijn.</li> <li>- Zorgt dat het team op de juiste plaats verzamelt in het zwembad.</li> <li>- Informeert de leraar in verband met afwezigheden in het begin van de les (doktersbriefjes verzamelen).</li> <li>- Verzamelt de groep snel wanneer de leraar klassikale instructie geeft.</li> </ul>
Materiaalmanager	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraagt voor de les aan de leraar welk materiaal er nodig is.</li> <li>- Zorgt ervoor dat al het materiaal voor de les klaarligt.</li> <li>- Zorgt ervoor dat al het materiaal na de les opgeruimd wordt.</li> <li>- Wijst zijn teamleden erop dat zij respectvol moeten omgaan met het materiaal.</li> </ul>
Teamcoach (meest vaardige zwemmer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krijgt de oefenstof van de leerkracht.</li> <li>- Instrueert de oefenstof van de leraar aan de teamgenoten.</li> <li>- Selecteert oefenstof in functie van de noden van het team wanneer dit gevraagd wordt.</li> <li>- Geeft demonstraties indien gevraagd en/of nodig.</li> </ul>
Teamsecretaris	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haalt het portfolio bij de leraar voor de les begint.</li> <li>- Noteert en rapporteert de resultaten van de groepsleden.</li> <li>- Zorgt ervoor dat het portfolio steeds in orde is.</li> <li>- Brengt het ingevulde portfolio na elke les terug naar de leerkracht.</li> <li>- Communiceert de evolutie van de groepsleden aan de teamcoach.</li> </ul>
Zwemmer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werkt hard om de aangeleerde technieken onder de knie te krijgen.</li> <li>- Zwemt met inzet en plezier.</li> <li>- Moedigt teamleden aan.</li> <li>- Heeft respect voor de andere teams, teamgenoten en de leerkracht.</li> </ul>

Bijlage 1: Rolbeschrijvingen

## Scorekaart – Goed gedrag/attitude (groep)

	Op tijd +1	In orde +1	Bonus (max. 2) + totaal	Op tijd +1	In orde +1	Bonus (max. 2) + totaal	Op tijd +1	In orde +1	Bonus (max. 2) + totaal
Datum	Les 1.....			Les 3.....			Les 5.....		
VS									
Frankrijk									
Zuid-Afrika									
Australië									
Datum	Les 2.....			Les 4.....			Les 6.....		
VS									
Frankrijk									
Zuid-Afrika									
Australië									

Bijlage 2: Scorekaart – Attitude

### Doelstellingen van de lesperiode

#### Bewegingsdoelen:

- de leerlingen leren efficiënter crawl zwemmen, wat zich vertaalt in een lagere slagfrequentie per lengte
- de leerlingen leren de stuwung te maximaliseren en de remming te minimaliseren, wat zich vertaalt in een snellere tijd per 50 meter
- de leerlingen kennen de criteria van borst-crawl en kunnen deze correct uitvoeren.

#### Persoonsdoelen:

- de leerlingen vervullen verschillende rollen en leven de hiermee gepaard gaande attitudes na
- de leerlingen aanvaarden, respecteren, en motiveren hun teamgenoten in hun specifieke rol
- de leerlingen kunnen instructies en feedback geven alsook ontvangen.

### Les 0

De leerkracht deelt aan het einde van de voorgaande periode de groepsindeling mee, wijst per team een leider, de kapitein, aan (rolbeschrijving zie bijlage 1) en laat elk team zijn portfolio zien. Een scorekaart voor attitude/gedrag (bijlage 2), een scorekaart voor prestatie (bijlage 3), en een oefenkaart voor crawl (bijlage 4). De groepsindeling is heterogeen en ieder team vertegenwoordigt een land.

### Les 1. Beginmetingen

**Lesbegin.** De leerlingen verzamelen per team onder leiding van de teamkapitein op de afgesproken plaats. De leerkracht wijst

elke groep een baan toe waar ze gedurende de periode steeds zullen oefenen. Scores worden toegekend aan groepen en individuele leerlingen op vlak van prestaties en attitude met behulp van protocollen. Per land kunnen punten verdiend worden door tijdig en in orde aanwezig te zijn in de les LO (protocol attitude, bijlage 2). Bonuspunten (maximum twee) kunnen per les verdiend worden voor uitzonderlijk goed gedrag (bijvoorbeeld respect tegenover andere teams, snel opstarten, enzovoort). Het tweede protocol houdt de prestaties en leerprogressies bij (scorekaart prestatie, bijlage 3).

De leraar deelt elke les de persoons- en bewegingsdoelen mee voor de les. Ter warming up zwemmen de leerlingen vijf minuten.<sup>1</sup> Heen zwemmen ze schoolslag en terug crawl.

**Leskern.** Na deze warming-up starten de beginmetingen.

**Slagfrequentie:** De eerste meting gaat na hoeveel slagen men nodig heeft om één baan crawl te zwemmen. De leerlingen zwemmen vijf minuten en tellen hun aantal slagen per baan. De geblesseerden kunnen binnen hun land het aantal slagen per baan noteren op de scorekaart voor prestatie (bijlage 3). Deze gegevens worden verzameld in hun eigen portfolio.

**50m sprint:** De leerlingen starten met één hand aan de muur op fluitsignaal van de leraar. De leerlingen noteren achteraf afzonderlijk hun tijden waarna het groepsgemiddelde per land berekend wordt (bijlage 3).

**Leseinde.** Ten slotte zwemmen de leerlingen drie minuten crawl los. Aan elk leseinde van de periode herhaalt de leerkracht de bewegings- en persoonsdoelen en loopt hij de scores van de leerlingen individueel en van de

landen met de deelnemers door.

### Les 2. Ligging in het water

**Lesbegin.** De leraar stelt per groep een materiaalmanager aan. Hij krijgt meegedeeld welk materiaal zijn groepje nodig heeft en bergt het na de les op (functiebeschrijving zie bijlage 1). Wanneer deze persoon zijn functie goed uitvoert, verdient de groep één bonuspunt (bijlage 2). Vervolgens zwemmen de leerlingen vijf minuten waarbij je op het einde van iedere baan met één hand aantikt en zo krachtig mogelijk afzet.

**Leskern.** Daarna werken de leerlingen binnen hun groep aan een goede afzet.

**Oefening 1.** Leerlingen krijgen drie minuten om per groep vier aandachtspunten van een efficiënte afzet te achterhalen. Na afloop vraagt de leerkracht elke groep klassikaal één aandachtspunt. De leerlingen voeren vervolgens de oefening opnieuw uit gedurende drie minuten, maar dan rekening houdend met de aandachtspunten in hun hoofd.

**Oefening 2.** De leerlingen gaan per twee in het ondiepe deel van hun baan staan. Leerling A ligt gestrekt in het water, leerling B draait leerling A rond de lengteas. Leerling A houdt zijn lichaam goed gespannen (vormspanning). Na één minuut (fluit gebruiken) wisselen ze van functie.

**Oefening 3.** Leerling A neemt plaats achter leerling B en pakt de gestrekte voeten vast. Leerling A duwt leerling B in het ondiepe deel van het zwembad. In het midden van het zwembad wisselen de leerlingen van functie. Er worden vier halve banen gezwommen waarbij elke leerling tweemaal in actie komt.

**Leseinde.** Tot slot wordt er binnen ieder land een competitie georganiseerd waarbij ze >>

Contact:

peter.iserbyt@faber.kuleuven.be

## Scorekaart Zuid-Afrika – Prestatie (individueel + groep)

	Les 1		Les 2	Les 3		Les 4		Les 5	Les 6			
	# slagen	Tijd 50m	Afstoot	# slagen	Prog.+1	Tijd 50m	Prog.+1	Schriftelijke test (1P/antw)	# slagen	Prog.+1	Tijd 50m	Prog.+1
Lln 1												
Lln 2												
Lln 3												
Lln 4												
Lln 5												
Lln 6												
Groepsgemid.												
Extra Score												
Progressie groep +5												
Totaalscore												Eindscore

Bijlage 3: Scorekaart – Prestatie

## Oefeningen ter verbetering techniek crawl

	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Oefening 4
<b>Hoofdpositie + ademen</b>	Tijdens het zwemmen kijk je naar de bodem	Ademen: hoofd naar links of rechts draaien (tip: partner wandelt naast zwemmer en toont aantal vingers)	Tijdens het ademen hou je telkens één helft van je hoofd in het water (met hoofd op het water)	Probeer iedere 3 slagen te ademen
<b>Armen boven water</b>	Arm overhalen, schouder tikken en ver insteken	Elleboog leidt de beweging: onderarm wijst naar beneden	Arm overhalen: strelen langs romp en oksel	
<b>Armen onder water</b>	Hoge elleboog: zwem eens met vuisten	Ver uithalen: duim langs dij uithalen	Handpositie: vingertoppen wijzen zoveel mogelijk naar onder	
<b>Beenbeweging</b>	Benen gesloten: zwem eens met vlotter	Gesloten benen: vlotter tussen benen en rekker rond enkels	Weinig knieflexie: probeer je benen zo lang mogelijk te houden (benen crawl met plankje)	Enkels gestrekt naar binnen: benen crawl met zwemvliezen.

Bijlage 4: Oefenkaart techniek crawl

zo ver mogelijk afzetten en uitdrijven. Hierna zwemmen de landen tegen elkaar voor de competitie (een afgevaardigde van ieder land). Op fluitsignaal van de leraar zetten ze zo ver mogelijk af terwijl de andere leerlingen hun team aanmoedigen.

### Les 3. Ademhaling en de armbeweging boven water

**Lesbegin.** De leraar introduceert de rollen van teamcoach en teamsecretaris. De teamcoach is bij voorkeur de meest vaardige zwemmer. Hij neemt de oefenstof van de leraar met de groepsleden door. Een voorbeeld kan hier wenselijk zijn. De teamse-

cretaris noteert en rapporteert de gezwommen resultaten. Hij haalt bij de start van de les het portfolio bij de leraar op en levert het aan het eind weer in. Als warming-up zwemmen de leerlingen vijf minuten waarbij ze elk hun aantal gezwommen banen bijhouden en daarna per land optellen.

**Leskern.** De teamcoach krijgt van de leerkracht diverse oefeningen aangeboden (bijlage 4). De leerkracht fluit wanneer er overgeschakeld wordt naar een volgende oefenvorm.

**Leseinde.** Op het einde wordt de eerste basismeting, slagfrequentie, opnieuw uitgevoerd om de progressie zichtbaar te maken. De teamsecretaris noteert de resultaten in het

portfolio (bijlage 3). Individuele progressie en progressie als groep (daling van het gemiddeld aantal slagen) wordt beloond.

### Les 4. Armbeweging onder water en de beenbeweging

**Lesbegin.** Tijdens deze les wordt gewerkt met partnerleren. Als warming-up zwemmen de leerlingen afwisselend twee banen crawl en één baan schoolslag.

**Leskern.** In deze les wordt dezelfde oefenkaart gebruikt als in de voorgaande les (bijlage 4) maar komt de armbeweging onder water en beenbeweging aan bod. De leraar legt partnerleren uit. De uitvoerder voert de oefening uit, en de helper stapt mee langs de kant om te observeren. Als de uitvoerder klaar is geeft de helper feedback.

**Stap 1:** Teamcoaches komen bij de leraar. De leraar legt de oefening uit waarna de teamcoaches de oefening voor de groep uitleggen. De leraar observeert en fluit opnieuw voor de volgende oefening.

**Stap 2:** De leraar brieft de teamcoaches welke oefeningen ze dienen af te werken en geeft hen de oefenkaart mee ter ondersteuning van de instructie. De leraar fluit wanneer de teamcoaches moeten overgaan naar een volgende oefening.

**Stap 3:** De teamcoaches werken op hun eigen tempo met hun groepje. Ze kunnen zelf de snelheid van vorderen controleren.

**Leseinde.** Ter afsluiting sprinten de leerlingen 50 meter tegen tijd. De teamsecretaris noteert de scores op de prestatiekaart om de progressie na te gaan (bijlage 3). Individuele

progressie en progressie per groep (daling van de gemiddelde tijd) worden beloond.

## Les 5. Snelheid en kracht in circuit

**Lesbegin.** De materiaalmanager zorgt voor twaalf dynabands. Omdat er met een rotatieschema gewerkt wordt, controleert hij bij ieder doorschuifmoment het materiaal. De les begint met een schriftelijke toetsje over het geleerde. Deze wordt per groep ingevuld door de teamsecretaris. De groepen kunnen per juist antwoord een punt verdienen (bijlage 3).

### Voorbeeldvragen

- Geef vier kenmerken van een goede lichaamshouding na afzet.
- Welke oefeningen bevorderen een goede armbeweging boven water?
- Beschrijf de kenmerken van een correcte hoofdpositie in het water tijdens crawl.

Als opwarming zwemmen de leerlingen vier minuten waarbij ze zo lang mogelijk crawl aan één stuk zwemmen, alleen bij vermoeid zijn mogen ze een baan schoolslag inlassen. De aandachtspunten die de teamcoach gaat meegeven zijn: met één hand aantikken en een gestroomlijnd lichaam onder water na afzet.

**Leskern.** Hier ligt de focus op het verhogen van kracht en snelheid. We werken met een circuitvorm die tweemaal uitgevoerd wordt. Er worden twee oefenplekken in het water gemaakt die rond snelheid werken (één per baan) en twee oefenplekken op het droge rond kracht.

**Oefening 1:** In baan 1 zwemmen de leerlingen zes banen in totaal waarbij in het heengaan steeds opbouwt naar volle snelheid (climax-zwemmen) en de baan terug in een rustig tempo zwemt.

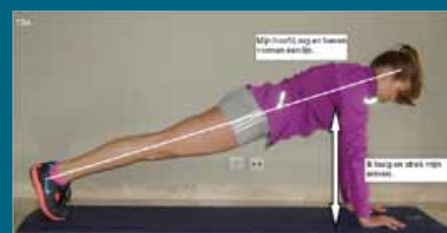
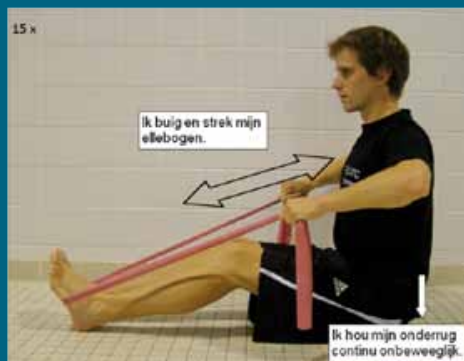
**Oefening 2:** De leerlingen voeren twee kracht-oefeningen uit met dynabands: zittend roeien en triceps extensie. De leerkracht zorgt voor twee taakkaarten bij deze post (zie bijlage 5). De teamcoach neemt de taakkaart en leest ze voor. Er worden twee series uitgevoerd per oefening met telkens vijftien herhalingen, waartussen 30 seconden rust.

**Oefening 3:** De leerlingen zwemmen een piramide van drie. Dit betekent dat er drie banen op een hoog tempo gezwommen worden gevolgd door 30 seconden rust in het water. Hierna zwemmen de leerlingen twee banen aan hoog tempo gevolgd door 30 seconden rust. Ten slotte zwemmen ze één baan maximaal.

**Oefening 4:** Leerlingen voeren romp- en buikspieroefeningen uit (zie bijlage 6).

**Lesende.** De leerlingen zwemmen een aantal minutjes uit met slag naar keuze.

Bijlage 5: Taakkaart triceps extensie en roeioefening



Bijlage 6: Taakkaart romp- en buikspieroefeningen

## Les 6. Eindmeting en slotcompetities

**Lesbegin.** Elk team krijgt twintig minuten om zelfstandig een warming-up te doen en de twee basismetingen uit te voeren. De teamsecretaris verzamelt alle resultaten in het portfolio (bijlage 3).

**Leskern.** Het tweede deel van de les bestaat uit wedstrijdvormen tussen de verschillende landen. Er worden geen punten toegekend omdat de wedstrijdvormen los staan van de basismeting. Wel kunnen er bonuspunten behaald worden voor attitude (motivatie, snel opstarten, fair play).

**Wedstrijdoefening 1:** Eén leerling per team wordt afgevaardigd om 25 meter te sprinten met crawl. Starten gebeurt in het water.

**Wedstrijdoefening 2:** Eén leerling per team wordt afgevaardigd om zo ver mogelijk onder water te zwemmen (beenslag crawl) met zwemvliezen.

**Lesende.** De leerkracht verzamelt de leerlingen voor het eindgesprek. Hierbij loopt hij de les- en periodedoelstellingen nog even door en deelt hij de scores en ranking van de landen mee. Verder vraagt hij hoe de leerlingen de lesperiode beleefden.

### Tot slot

Deze uitgewerkte lesperiode kan dienen als praktische leidraad maar blijft een exemplarische lessenreeks die aangepast moet worden naargelang de klasgroep en doelstellingen.

Het scoresysteem op vlak van attitude (persoonsdoelen) en prestatie (bewegingsdoelen) kan worden aangepast naar het accent dat de leraar wil leggen. Het uitgebreide artikel en alle bijlagen staan op de website van de KVLO: [www.kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl)

### Referenties

Siedentop, D., Hastie, P.A., van der Mars, H. (2004). Complete guide to Sport Education. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Peter Iserbyt is verantwoordelijk voor de Specifieke Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding (SLO-LO), afdeling Bewegingsopvoeding en sportpedagogie aan de Katholieke Universiteit Leuven, België. Sophie De Meester, Piet Hoogmartens, Ward Vande Capelle, Ward Volkaerts zijn allen Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. Zij behaalden dit jaar het diploma 'Leraar' aan de SLO-LO van de Katholieke Universiteit Leuven, België.*

Foto's: Peter Iserbyt

### Noot

- 1 We opteren voor een aantal minuten dat moet gezwommen worden zodat vaardige en minder vaardige leerlingen even lang zwemmen. Wanneer je met x-aantal lengtes werkt, komt de goede zwemmer aan wanneer de minder goede zwemmer nog maar vertrekt. ❏