



SwimExperience

Kennismakingslessen voortgezet onderwijs

Zwemmen is een leuke afwisseling op de reguliere gymles. Daarnaast kan het gebeuren dat lessen dreigen uit te vallen omdat de gymzaal niet beschikbaar is, bijvoorbeeld in de periode van het centraal examen. In deze gevallen kan uitstekend gebruik worden gemaakt van het zwembad! De Koninklijke Nederlandse Zwembond heeft, met advisering vanuit SLO, een map met leskaarten ontwikkeld waarmee aantrekkelijke 'natte' gymlessen samengesteld kunnen worden. In dit artikel gaan we kort in op dit initiatief en tonen enkele leskaarten.

Door: Maritsa Venhof en Chris Mooij

De zwembond wil graag de verschillende sporttakken binnen de zwemsport zoals wedstrijdzwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen promoten via het onderwijs. Daarvoor heeft de KNZB een reeks speelse kennismakingslessen ontwikkeld, waarmee iedere LO-docent in het voortgezet onderwijs zelfstandig een aantrekkelijk programma kan samenstellen. Voor iedere sporttak zijn twee leskaarten beschikbaar. De inhoud van deze leskaarten is vooral gericht op het aanleren van basisvaardigheden voor de zwemsport, zoals springen, starten en keren, drijven, balwerpen, voorwaarts en achterwaarts duiken en 'in formatie zwemmen'.

Naast deze leskaarten is ook een les 'Aqua Fun' in de map opgenomen. Dit is een algemene les met een aantal leuke spel-, en wedstrijdvormen die in het water worden uitgevoerd. De 'Aqua Funles' biedt mogelijkheden voor spellen die voor, tijdens of na de les ingepland kunnen worden. Wat te denken van waterrugby of levend stratego?

Met de leskaarten van SwimExperience kan de docent naar eigen inzicht een

lesprogramma samenstellen en uitvoeren. De leskaarten beschrijven diverse activiteiten die leerlingen kunnen uitvoeren in drie á vier stations. Voor ieder station is er een aparte leskaart met een uitwerking van de activiteit, de benodigde materialen en tips voor de docent. Zie hiervoor de illustraties bij dit artikel.



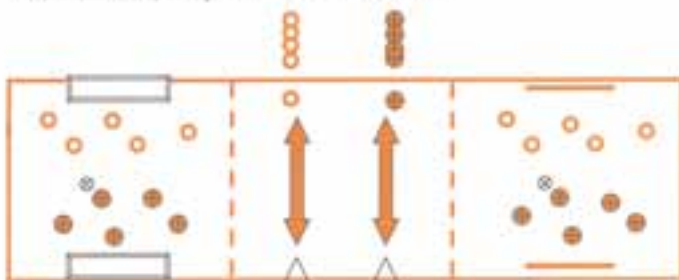


Leskaarten SwimExperience jeugd 12-16 jaar

Algemeen les: Aqua Fun

- Er wordt uitgegaan van 30 leerlingen;
- Er wordt gewerkt met zes teams van 5 leerlingen;
- Het zwembad wordt verdeeld in 3 verschillende stations (speelvelden);
- Elk team komt 1 keer bij elk station, er wordt 3 keer 15 minuten gespeeld.

Het zwembad wordt op de volgende manier verdeeld in drie stations:



Station 1:
Waterpolo

Station 2:
Zwaaiende zwemmen

Station 3:
Waterrugby

Zwemschema en puntenrekening

Liggende van 6 teams kan het volgende zwemschema worden gehanteerd:

	Station 1	Station 2	Station 3
Ronde 1 (15 min.)	Team 1 en team 2	Team 3 en team 4	Team 5 en team 6
Ronde 2 (15 min.)	Team 5 en team 4	Team 1 en team 6	Team 3 en team 2
Ronde 3 (15 min.)	Team 3 en team 6	Team 5 en team 2	Team 1 en team 4

De oneven teams (1, 3, 5) draaien met de klok mee en de even teams (2, 4, 6) draaien in tegenovergestelde richting. Op deze wijze is het doorstralen eenvoudig en nemen steeds twee verschillende teams het tegen elkaar op.

Het team dat het meest punten krijgt meer punten dan het verliezende team. Het aantal gescoorde punten per spel kan gebruikt worden, maar eenvoudiger is het om de volgende puntenrekening per spel te hanteren:

Winst = 3 punten

Gelijk = 1 punt

Verlies = 0 punten

Op deze manier is aan het einde van de drie speelrondes het punten totaal per team eenvoudig op te tellen.

De leskaarten zijn ontwikkeld op advies van SLO en zijn geschreven in hetzelfde beschrijvingskader als de eerder ontwikkelde sportkennismakingsmappen van andere sportbonden (zie voor een overzicht: www.slo.nl) > lesmappen sportkennismaking).

De leskaarten voor de jeugd van 12 -16 jaar zijn behalve voor vakleraren LO in het voortgezet onderwijs tevens bedoeld voor zwemverenigingen. Ter versterking van het lesaanbod kunnen scholen voor het verzorgen van deze kennismakingslessen samenwerking zoeken met een zwemvereniging bij hen in de buurt.

Naast deze map SwimExperience voor het voortgezet onderwijs is er, eveneens onder de titel SwimExperience, een kennismakingsmap voor kinderen van 6 - 12 jaar van het basisonderwijs.

Foto's: KNZB, Anita Riemersma.

Meer informatie:

De map SwimExperience is mede mogelijk gemaakt door de stichting Pro Zwemmen

De map kan besteld worden via de webshop van de KNZB: www.knzb.nl/shop

Correspondentie: c.mooij@slo.nl

ADVERTENTE



Leskaarten SwimExperience jeugd 12-16 jaar

Station 3: Waterrugby



Algemeen

- Station met 10 leerlingen; twee teams van 5;
- Er wordt gespeeld in 1/3 van het beschikbare bad;
- Er wordt gespeeld in toestand of heupdiep water;
- De wedstrijd duurt 2 x 7 minuten, na de eerste 7 minuten wordt van kant gewisseld.

Aanpakmateriaal: Waterrugby

- 2 douches
- Waterpolobal
- 1 scheidsrechter
- 1 fluit
- scorebord
- waterpomp vops of bestruiken (optioneel)

Speelwet

Score zoveel mogelijk punten door de bal bij de tegenstander met beide handen tegen de achterwand aan te drukken.

Regels

Startregel:

- De scheidsrechter werpt de bal op de middenlijn van het speelveld. Na het fluitsignaal mogen de spelers vanaf de eigen doelloin naar de bal toe zwemmen om in bezit te komen. Pas na het fluitsignaal mogen de spelers de kant wisselen.

Bezettings:

- Er wordt gespeeld met 4 veldspelers en 1 vaste keeper per team.
- De keeper mag niet over de middenlijn komen.
- Je mag lopen met de bal. De bal moet daarbij boven water blijven.
- Je mag alleen achterwaarts en zijwaarts gooien (met 1 hand of met 2 handen).
- Je mag de tegenstander niet wegduwen of je tegen haar/hem aanpakken.
- Je mag de bal uit de handen van de speler in bezit pakken. De tegenstander mag daarbij bij het middel worden vastgepakt.
- Als je wordt vastgepakt moet je de bal binnen 3 seconden afgeven.

Wisselregel:

- Wanneer er een doelpunt gescoord is, moeten alle spelers terug naar de eigen helft (aan de kant van de eigen keeper). De partij die een tegendoelpunt heeft gemaakt mag na het fluitsignaal de bal in het midden uithalen. De bal moet dan achteruit naar een speler op de eigen helft gepast worden.

Sporthoofddoek

Bij veel scholen leeft het vraagstuk over hoe om te gaan met de hoofddoek tijdens de gymles. Speciaal voor de gymles is er een nieuwe sporthoofddoek geïntroduceerd, het model 'Team'.

Dit is een hoofddoek die door de klittenbandsluiting niet alleen in maat verstelbaar is, maar tevens eenvoudig los te trekken is bij mogelijk gevaarlijke situaties in de gymzaal of op het sportveld.



Verdere informatie
en/of verkoop:
www.capsters.com