

ZESJARENPLAN LICHAMELIJKE OPVOEDING

		INDIVIDUELE BEWEGINGSGEBIEDEN : ZWEMMEN				
E E R S T E	G R A D	1ste JAAR	Pijl + beenbeweging SS (nadruk op kapstokvoeten) Armbeweging SS (nadruk op korte armbeweging)	CR : aanleren van de armbeweging Hulpmiddel: zwemvliezen	20" onder water ophalen en herkennen van voorwerpen onder water duiken van de kant en van het startblok	Zwemuithouding : 300 m tegen tijd Snelheid : 50 m SS en 50 m CR waarbij rekening gehouden wordt met beginsituatie
	2de JAAR	SS : nadruk op ademhaling SS : totaalbeweging met nadruk op kapstokvoeten en ademhaling	CR : armbeweging in coördinatie met de beenbeweging RCR : met behulp van zwemvliezen de juiste armbeweging uitvoeren CR : totaalbeweging met nadruk op ademhaling + startduik RC : totaalbeweging met nadruk op de A-bew.	Voorwerpen onder water verplaatsen met gebruik van zwemvliezen Startduik Voorb. vormen red.zw.: Onder water zw.; herkennen, verplaatsen en ophalen van voorwerpen	Zwemuithouding : 500 meter tegen tijd Snelheid : 50 m SS en 50 m CR waarbij rekening gehouden wordt met de tijden van het vorig schooljaar Zwemuithouding : Opbouw naar 500 meter test; intervalzwemmen Snelheid : 50m SS en 50m Cr	
T W E E D E	G R A D	3de JAAR	SS : ademhaling i.f.v. totaalsynchronisatie, startduik met overgang naar SS (sleutelgatbeweging)	CR : lichaamsrol i.f.v. ademhaling, startduik met overgang naar crawl RCR : vanuit goede houding nadruk op en armbeweging en juiste totaalsynchronisatie	Reddend zwemmen : redderssprong, watertrappen, rugzwemmen en vervoeren van een voorwerp	Zwemuithouding : via 20 lengtes tot 30 lengtes met richttijden op eigen niveau Snelheid : 50m SS en 50m Cr
	4e JAAR	Vlinderslag: Arm- en beenbeweging, ademhaling en coördinatie Totaalsynchronisatie crawl (6-en 2-takt), schoolslag, rugcrawl	Keerpunten crawl, schoolslag, rugcrawl (vereenvoudigd)	Reddend zwemmen: redderssprong en eendenduik	Zwemuithouding : -weerstand: series korte afstand - aëroob: 30 lengtes vrije slag	

D E R D E	G R A D	5de JAAR	SS : techniekverbetering m.b.v. observatieprotocol. 50 meter tegen tijd	CR : techniekverbetering m.b.v. observatieprotocol. 50 meter tegen tijd. Rugcrawl : techniekverbetering. Dolfijnslag : techniekverbetering	Reddend Zwemmen: Van transportzwemmen naar vervoersgreep. Combinatieopdracht met redderstechnieken. Survival Swimming	Zwemuithouding : 500 meter tegen tijd.
		6de JAAR	Wisselslag : herhaling van de diverse keerpunten, herhaling dolfijnslag, wisselslag tegen tijd en vgl. met pers. richttijd.		Reddend Zwemmen : Inspanningsproef, combinatieopdracht, vervoersgrepen.	Onderwateropdracht met loodgordel en duikbril. Reanimatie : Theorie. Praktijk (oefenpoppen). Test (schriftelijk).