

# **AQUATICS** **CONFERENCE** **2023**

**ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023**  
**TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN**

[www.zwemfed.be/Swim Conference](http://www.zwemfed.be/Swim_Conference)

# Vergroot de actieve lestijd & het rendement van je zwembles

Koen Van Bruyssel

# Inhoud

1. Begrippen

2. Factoren die een rol spelen

3. Didactisch model

4. Q&A

# Begrippen

## 1.ACTIEF

### Betekenis 'actief'

Je hebt gezocht op het woord: actief.

**ac·tief** (bijvoeglijk naamwoord; vergrotende trap: *actiever*, overtreffende trap: *actiefst*)

- 1 werkzaam
- 2 met daden (tegenstelling: passief (1)): *een zaak actief steunen*

## 2.RENDEMENT

### Betekenis 'rendement'

Je hebt gezocht op het woord: rendement.

**ren·de·ment** (*het; o; meervoud: rendementen*)

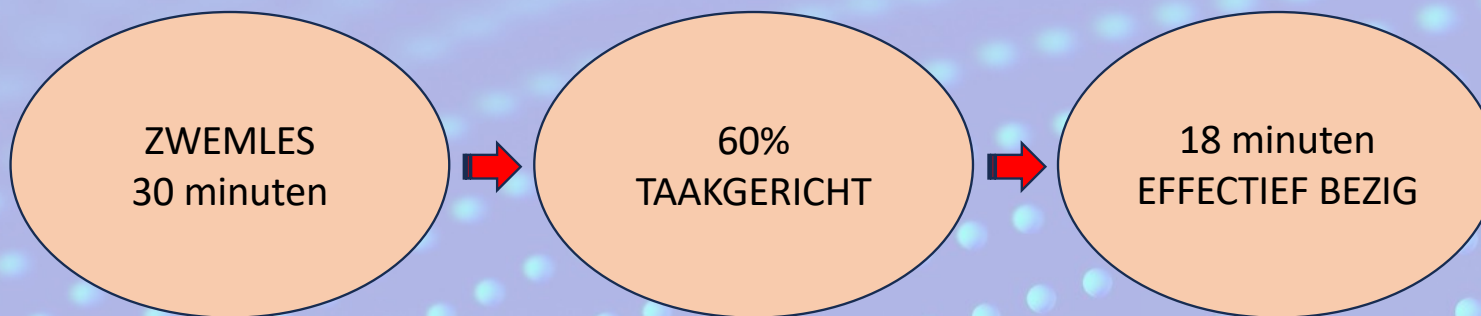
- 1 opbrengst van een economische activiteit; = winst
- 2 nuttig effect van iets, bv. van een apparaat

# Actieve lestijd & rendement

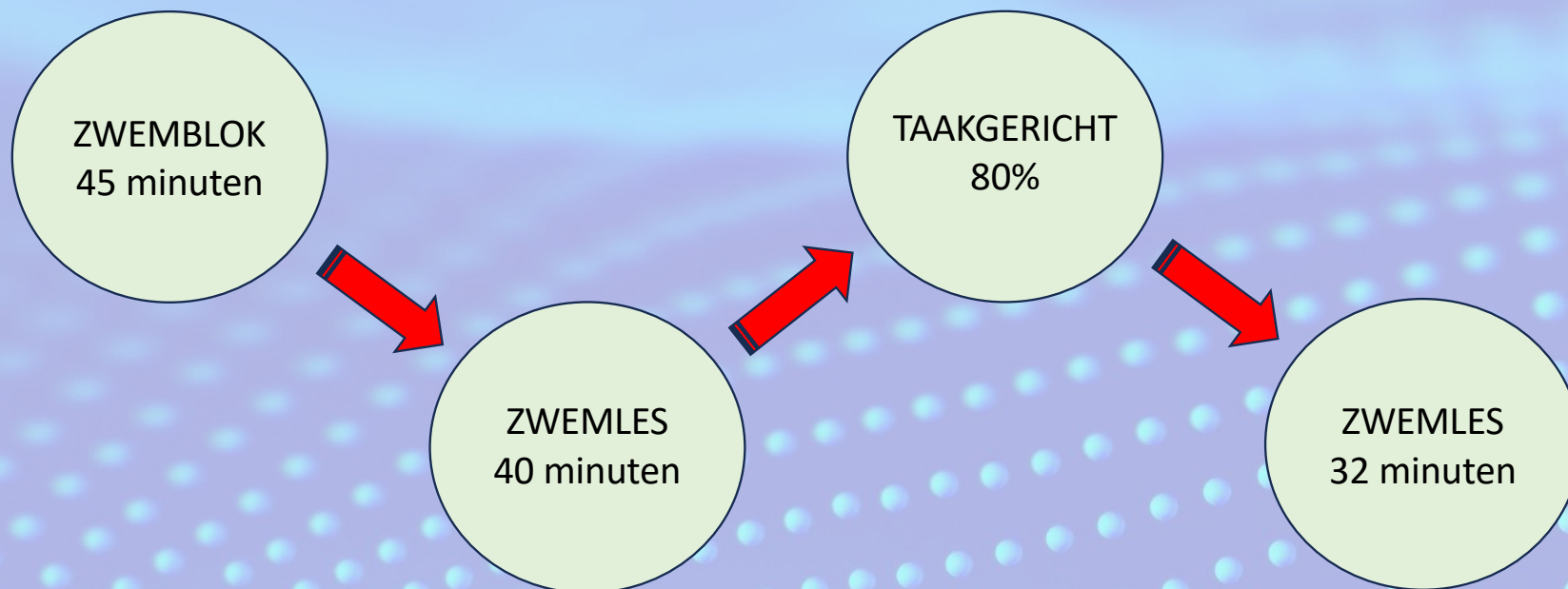
## 1. Actieve lestijd

De tijd die deelnemers 'actief' in beweging zijn

STEL:



# Actieve lestijd & rendement



**Om stilstand te voorkomen  
moet je regelmatig even  
stilstaan.**

**OM**  
DENKEN

Bron: [omdenken.nl](https://omdenken.nl)

# Vorbereiding

1. Thuis (horizontaal – verticaal – diagonaal)
2. Voor de les (diagonaal)
3. Tijdens de les (verticaal)
4. Na de les (terugkoppeling)





# Vlot verloop van de les

1. Soepele overgang
  - Denk een stap vooruit
2. Zo min mogelijk tijdverlies
  - Alles binnen handbereik
3. Orde
  - Geeft rust
  - Veiligheid
4. Proactief lesgeven & anticiperen!





# Differentiatie

## 1. Homogeen $\leftrightarrow$ Heterogeen

- Hoe ga je om met die verschillen?

## 2. Varianten

- Progressie (stijgende lijn)
- Verbreden (horizontale lijn)
- Regressie (dalende lijn)

# Variatie

## 1. Speels

- Multi-move
- MultiSkillZ for Swim
- Ook spelen = LEREN!

## 2. Analytisch

- Stap voor stap
- Deelbewegingen



# Organisatie

## 1. Positie lesgever

- Overzicht bewaren = veiligheid!
- Materiaal



Bron: zwemspetters.nl

# Organisatie

## 2. Positie deelnemers

- Instructiebad (ondiep)

1. Individueel
2. Tweetallen
3. Frontrij

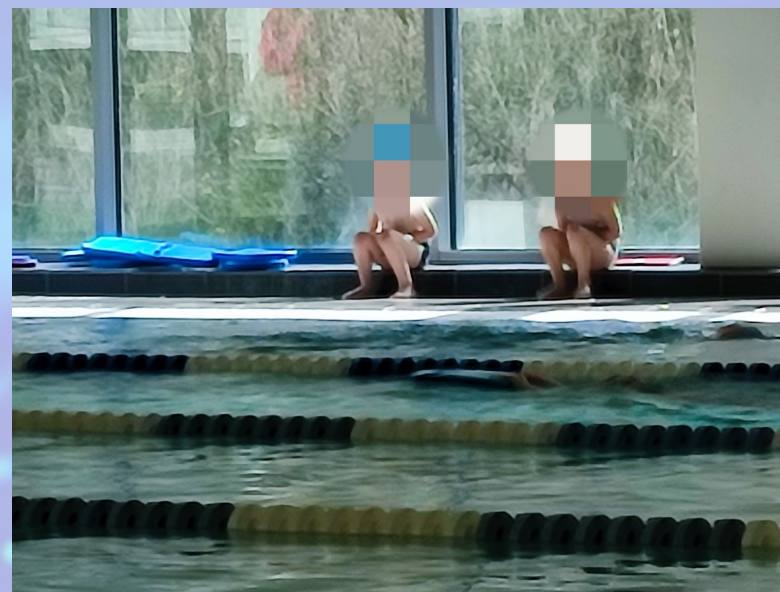
- Groot bad (diep)

1. Kade (frontrij)
2. Lintvorm
3. Tweetallen

# Opstellingsvormen

## 1. Afwisselend gebruiken

- Kade frontrij
- Kade halve cirkel
- Zwembadboord frontrij
- Lintvorm
- Tweetallen
- Individueel
- ...



## 2. In functie van de oefenstof

- Welke opstelling zorgt voor de hoogst haalbare actieve lestijd?

# Instructie

## 1. Uitleg geven

- Verhaal brengen
  - Fantasie
- Stemgebruik
  - Harder – Zachter
  - Niet te monotoon
- Tempo
- Lengte van instructie



# Instructie

## 2. Demo

- Lesgever
  - Correct
  - Moeilijk om tegelijkertijd aandachtspunten mee te geven
- Deelnemer
  - Correct
  - Handig om tegelijkertijd aandachtspunten mee te geven

# Instructie

## 3. Klassikaal $\leftrightarrow$ Individueel

- Wie heeft er nood aan de instructie?

## 4. Beeldmateriaal

- Didactische module Leren Zwemmen editie 2021
- Eigen opname met feedback

# Time-management

## 1. Inschatting benodigde tijd per oefening

- Te weinig → onvoldoende kansen
- Te veel → verveling - concentratieverlies

## 2. Continuïteit

- Hou je de hele les op bij enkele langzamere zwemmers?

# Ademruimte

## 1. Pauze werkt

- Letterlijk op adem komen

## 2. Play break

- Heel even iets volledig anders doen
- Beter focus

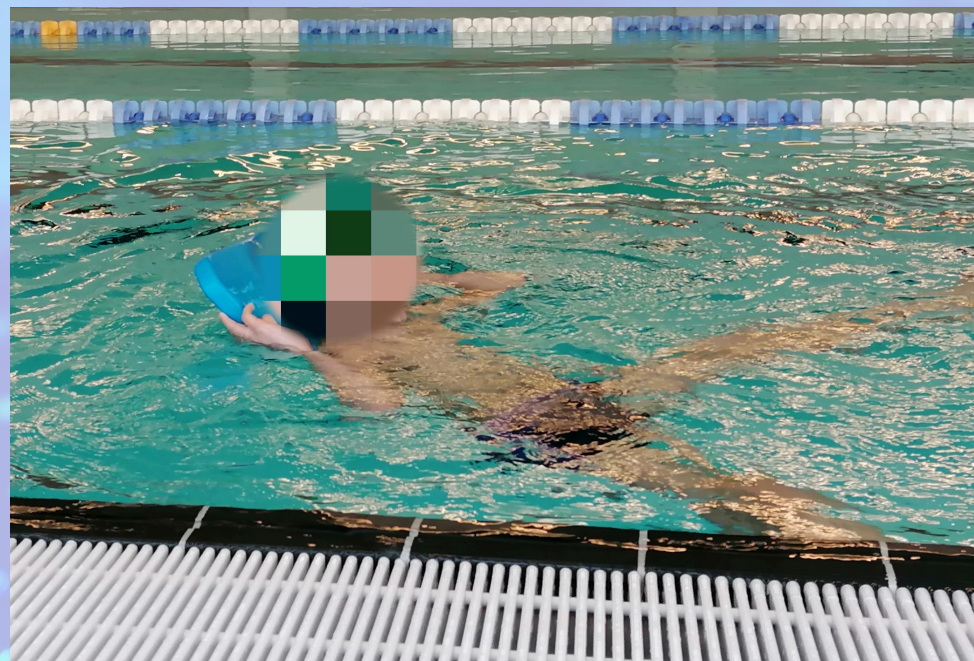
# Hulpmiddelen

## 1. Wel of niet?

- Van met... naar zonder

## 2. Welke hulpmiddelen?

## 3. Wanneer?



# Didactisch model



