VAKFICHE praktijk LO en sport: zwemmen 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

//////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

Geldig van 01 januari 2024 tot en met 31 december 2024

Studierichting

3e graad tso

Lichamelijke Opvoeding en Sport (\*stopt in 2025)

Referentiekader

Leerplannen : Deze vakfiche sluit nauw aan bij de leerplannen van het GO! , het OVSG en het VSKO. Zij vormen de basis voor onze examens. Zo toetsen we of je de vereiste vaardigheden en competenties voldoende beheerst.

Leerplannen :

Inhoud

Waarom leer je dit vak?

Wat moet je leren?

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

Hoe beoordelen we het examen?

Met welk materiaal bereid je je voor?

Waarom leer je dit vak?

Lichamelijke Opvoeding en Sport is een doe-gerichte studierichting. Je besteedt aandacht aan:

*Sport op een gezonde en sportieve manier beleven en beoefenen:*

* Je bent bereid om te oefenen en te volharden tot een bewegingstaak gekend is;
* Je beleeft plezier aan sport en beweging, zowel recreatief als in competitie;
* Je kent spel- en gedragsregels en bent bereid deze toe te passen ten overstaan van medespelers, tegenspelers, scheidsrechters, publiek, ... .

*Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl:*

* Je traint op een verantwoorde manier met aandacht voor de relatie tussen inspanning, ontspanning en recuperatie;
* Je toont respect voor de natuur, de sportinfrastructuur en het materiaal;
* Je hebt aandacht voor gezonde voeding en gebruikt geen verslavende of stimulerende middelen;
* Je voelt je verantwoordelijk voor de eigen veiligheid en die van anderen.

*Sociaal functioneren:*

* Je beschikt over een gezonde sportieve instelling;
* Je draagt verzorgde sportkledij;
* Je hebt een kritische mening over sport in de maatschappij;
* Je bent bereid je medekandidaten te helpen;
* Je bent bereid tijdens het examen andere taken uit te voeren.

Bij alle proeven wordt een voortdurende aandacht voor de veiligheid, zowel van jezelf als van de medekandidaten, verwacht. Je zal tijdens het examen ook gevraagd worden een andere rol dan die van uitvoerder in te vullen. Zo kan je ingeschakeld worden als tijdopnemer, gever van het startsein, ... Een elementaire kennis van de reglementering van de verschillende disciplines is dus zeker ook noodzakelijk.

Zwemmen is niet alleen een veelzijdige, maar ook een veeleisende sport. Elke discipline in de zwemsport heeft een eigen specifieke techniek. Hoe beter jouw techniek, hoe beter de geleverde prestaties. We verwijzen hier graag naar ademhaling beheersen, keerpunten nemen, ... We verwachten dan ook dat je niet alleen over een goede fysieke conditie beschikt maar voor de technische onderdelen ook over de nodige kennis en inzicht in de vereiste techniek.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| Snelheid en techniek |
| Uithouding |
| Reddend zwemmen |

wat is de inhoud van het vak?

**Snelheid en techniek**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| vlinderslag | 25 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd |
| crawl | 50 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd  100 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd |
| schoolslag | 50 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd 100 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd |
| rugslag | 50 meter technisch correct zwemmen tegen de tijd |
| wisselslag | wisselslag: 100 meter (4x25) technisch correct zwemmen tegen de tijd, waarbij de volgorde van de slagen als volgt is: vlinderslag, rugslag, schoolslag en crawl |

**Uithouding**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| afstandszwemmen | 15 minuten zwemmen in slag naar keuze (afwisselen is toegelaten) |

**Reddend zwemmen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| reddersprong | de reddersprong uitvoeren vanop de rand van het zwembad of van op een startblok |
| eendenduik | de eendenduik uitvoeren en een voorwerp opduiken |
| zwemmend naderen | een slachtoffer zwemmend naderen en geruststellen |
| vervoersgreep | vervoersgreep naar keuze uitvoeren |
| vervoeren | een drenkeling over de lengte van het zwembad vervoeren en in veiligheid tot de rand brengen |
| bevrijdingsgreep | bevrijdingsgreep uitvoeren aangepast aan de omklemming door de drenkeling |
| onder water zwemmen | één lengte onder water zwemmen zonder met eender welk lichaamsdeel boven het wateroppervlak te komen |
| op de rug zwemmen | 50 meter op de rug zwemmen met de polsen boven water |

De leerinhouden in deze vakfiche zijn dezelfde voor jongens en meisjes, bij de evaluaties van de prestaties worden verschillende normen gebruikt.  
Meer toelichting vind je in de puntentabellen in bijlage.

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

puntentabel vereiste prestaties.pdf

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**  
120 minuten voor examens vanaf 01-01-2024 tot 31-12-2024

**Hoe verloopt het examen?**De Examencommissie doet het mogelijke om deze proeven af te nemen op een aangepaste locatie.

Uit elke categorie zal minstens 1 proef geëvalueerd worden.

We voorzien voor het examen een tijdsbesteding van 2 uren.

Je mag geen gebruik maken van een zwembril tijdens de proeven uit de categorie reddend zwemmen.

De exacte examenlocatie wordt telkens weergegeven op het platform bij de geplande examens.

Opgelet!! Voor de examenlocatie KU Leuven, campus Arenberg Heverlee, Tervuursevest 101 te 3001 Leuven (Heverlee) moet je je telkens aanmelden aan de ingang van het zwembad 15 minuten vóór de start van elk praktijkexamen sport.

**Wat breng je mee?**Aansluitende zwembroek (jongens) of sportief badpak (meisjes). Een badmuts is verplicht. Een zwembril is sterk aangeraden.

OPGELET! Op de examenlocatie is het dragen van een mondmasker verplicht!

Tijdens het praktijkexamen volg je de richtlijnen van de examinatoren in verband met het dragen van het mondmasker.

**Welk materiaal krijg je van ons?**

**Welke soort van vragen mag je verwachten?**

Hoe beoordelen we het examen?

**Op welke criteria beoordelen we je examen?**  
Bij de evaluatie van de proeven wordt rekening gehouden met de specifieke technische uitvoering en de geleverde prestaties. Elke proef kan opgenomen worden in één van de categorieën techniek, prestaties en reddend zwemmen.

Een overzicht van de prestatietabellen vind je in bijlage.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| beheersing van de technieken | 33% |
| prestaties uithouding en snelheid | 34% |
| reddend zwemmen | 33% |

Met welk materiaal bereid je je voor?