

PRO  SPORT

 **ExpeditieRED**

Instructeur 2

Workshop:
Begeleiden vaardigheidstoetsen
PVB 2.2



Agenda

- ❑ Vaardigheidstoetsen
- ❑ Begeleiding van kinderen
- ❑ PVB 2.2 assisteren bij vaardigheidstoetsen

Vaardigheidstoetsen

Waar over gaan vaardigheidstoetsen?

- ❑ Toetsen om te bepalen of een kind bepaalde vaardigheden kan:
 - Per diploma zijn er verschillende exameneisen
 - Aan welke exameneisen voor een specifiek diploma kan het kind al voldoen
 - Wordt gedaan om alleen die kinderen op examen te laten gaan, die het kunnen halen

- ❑ Bij het voortraject wordt dan vaak bepaald of een kind naar het volgende badje kan:
 - Gaat dus om wat een kind op een bepaald niveau precies moet kunnen
 - Wanneer schuiven we een kind door van badje 1 naar 2, etc
 - Wanneer kan kind naar voorbereidend A (en gaat het naar het hoofdtraject

Verenigingsbeleid

- Voortraject:
 - Veel badjes of minder: kleurtjes, dieren, cijfers
 - Doorschuiven op individuele basis als kind de groep ontgroeid is
 - Doorschuiven als aan alle eisen van dat badje wordt voldaan.
 - Doorschuiven na vaste toets momenten in een jaar:
 - Elke kind krijgt certificaat en gaat door naar een voelend badje of tussengroep als stap te groot is
 - ‘Zitten blijven’ systeem
- Hoofdtraject:
 - Voor bereidend A, B en C in het diepe (bodem op 2 m of dieper

PVB 2.2
Begeleiden bij vaardigheidstoetsen

Taken en resultaten van 'afnemen van vaardigheidstoetsen'

1. Begeleidt kinderen bij vaardigheidstoetsen

- Een veilig sportklimaat
- Hygiënische sportomgeving
- Sportieve en respectvolle omgang;
- Begeleiding sluit aan bij de ontwikkeling, wensen en (on)mogelijkheden van kinderen.

2. Bereidt vaardigheidstoetsen voor

- Vaardigheidstoets is afgestemd op de kinderen.


3. Geeft aanwijzingen

- Leiding wordt geaccepteerd;
- Balans tussen plezier en prestatie is in overeenstemming met de doelstelling;
- Aanwijzingen zijn afgestemd op het niveau en de beleving van de kinderen.

Voorbeeld voortraject

NIV 1 ROOD	alles in 87 cm diepte									
	Zelfst. springen in 87 cm	Zelfst. vallen en opstaan	door een hoepel onder water zwemmen	Zelfst. drijven bulk 5 sec.	Zelfst. drijven rug 5 sec.	BC benen voortbewegen	RC benen voortbewegen	Hoofd onderwater en een voorwerp pakken	springen in het sportbad 1x	
NIV 2 ORANJE	alles in 87 cm diepte									
	zelfst. drijven bulk 5 sec.	zelfst. uitdrijven bulk 5 sec.	zelfst. drijven rug 5 sec.	zelfst. uitdrijven rug 5 sec.	RUGSLAG 10 m correct.	BC benen en armen 3 m	RC benen en armen 3 m	1/2 draai rug naar bulk en terug	5x springen en aan de kant komen	
NIV 3 GEEL				87-140cm diep	87-140 cm diep					
	springen in >140 cm/ door het duikgat	Zelfst. uitdrijven /drijven bulk 5/5 sec.	Zelfst. Drijven/uitdrijven rug 5/10 sec.	Rugslag 25 m + uitdrijven	Schoolslag 10 m hoofd boven water	BC 5 m	RC 5 m	1/2 draai rug naar bulk en terug	in sportbad zwemmen	
NIV 4 BLAUW	alles 140-300cm diep									
	BC met armen over het water heen 5 m	RC met gestrekte armen 5 m	Rugslag 50 m	schoolslag 25 m	watertrappelen 30 sec	uitdrijven/drijven rug 5/10 sec.	uitdrijven/drijven bulk 5/5 sec.	zwemmend 1/2 draai bulk naar rug	3 m onderwater door duikgat.	
NIV 5 GROEN	alles 200- 300cm diep									
	watertrappelen met 2x draai om lengte-as 1 min.	gekleed vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong	gekleed 15 sec watertrappelen	gekleed 12,5 m SS (onderlijn 1/2 draai) 12,5 m RS	door duik gat op 3 m (Kopsprong)	50 m SS met uitdrijf-moment	50m RS met uitdrijf-moment	uitdrijven/drijven bulk 5/5 sec.	uitdrijven/drijven rug 5/10 sec	BC /RC 5 m

Diploma's


Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

A1 proef Survival
Van enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 2,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onder water oriëntatie
Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt


A3 proef Conditiezwemmen
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl
5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water
Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
halve draai naar rugligging, gevolgd door
10 seconden drijven op de rug

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt

Heel Nederland zwemvrij


Standaard examenprogramma Zwemdiploma B

B1 proef Survival
Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen

B2 proef Onder water oriëntatie
Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt


B3 proef Conditiezwemmen
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

B4 proef Borst- en rugcrawl
10 meter borstcrawl
10 meter rugcrawl

B5 proef Je vertrouwd voelen in het water
In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken

Heel Nederland zwemvrij


Standaard examenprogramma Zwemdiploma C

C1 proef Survival
Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen
Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil

C2 proef Onder water oriëntatie
Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

C3 proef Conditiezwemmen
75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag

C4 proef Borst- en rugcrawl
15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen
Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen

Heel Nederland zwemvrij

Afname condities

- Vertelt wat de bedoeling is en waarop wordt gelet
- Je kan regelmatig de voortgang van iedereen vaststellen
- Beoordeling van kinderen of ze de norm halen
- Zorgt dat kinderen zich aan de regels houden
- Bereidt de toets voor en weet wat je wil toetsen en vastleggen
- Zorg dat al het benodigde materiaal klaar ligt
- Stel kinderen gerust
- Maak duidelijk wat je wil dat een kind/groep doet.
- Geef positieve aanwijzingen en reacties
- Werk alle punten die je wil meten/beoordelen punt voor punt af.

Na afloop van de toets

- ❑ Leg de voortgang vast per kind en per onderdeel
- ❑ Zeg het kind hoe het er voor staat en wees duidelijk en eerlijk
- ❑ Leg uit wat voor een kind eventueel een volgende stap is
- ❑ Stel vast wat je nog kan doen om een onderdeel te verbeteren
- ❑ Wat kan je doen om kinderen de overtuiging te geven dat ze iets kunnen
- ❑ Bereid ze positief voor op het examen
- ❑ Bespreek met regelmaat na een toets de voortgang met de ouders

PRO4SPORT

Vragen?