

PRO **4** SPORT

 **ExpeditieRED**

Instructeur 2

***Workshop:
Biomechanica: Wat gebeurt
er met mensen in het water?***



Agenda

1. Eigenschappen van het water
2. Drijven, zweven en zinken
3. Evenwicht in water
4. Weerstand
5. Stuwvlakken
6. Voortstuwing
7. Motorische ontwikkeling

Waarom is biomechanica belangrijk?

Betekenis van biomechanica

- Je voert je taken altijd uit onder de verantwoordelijkheid van een instructeur 3
- De instructeur 3 maakt het schema voor die les en dat voer je in principe uit
- Dat mogen gestandaardiseerde lessen zijn als ze maar passen in een opbouw tot het diploma waarvoor wordt opgeleid.
- Een instructeur 2 kan aan de hand van dit lesprogramma zelfstandig aan zijn groep lesgeven
- Je past het lesprogramma aan op jouw groep, maar overlegt dat wel even
- Je maakt de deelnemers enthousiast door jouw optreden
- Na de les kijk je wat er goed en minder goed ging en hoe de kinderen het hebben gevonden

Opdracht.1.1 Wat vindt jij dat een instructeur 2 moet kunnen?

1. Wat vindt jij de taken van een instructeur 2
2. Welke verantwoordelijkheden heb je als instructeur 2
3. Wat vind je lastig als instructeur?
4. Waar wil jij dat wij aandacht aan besteden?

Overleg met je buurman en schrijf dat op

De 3 taken van een instructeur 2

Je krijgt het KNZB instructeur 2 'ABC zwemmen' diploma

Taken bij KNZB en Reddingsbrigade Nederland:

1. Begeleiden bij lesgeven
2. Begeleiden bij vaardigheidstoetsen
3. Begeleiden bij examens/ assisteren bij evenementen

KNZB versus Reddingsbrigade Nederland

1. Het KNZB diploma is vrijwel gelijk aan RN instructeursdiploma.
2. De instroomeisen bij RN zijn veel hoger
3. De cursus op niveau 2 het wordt nog niet gegeven
4. De cursus wordt niet als blok gegeven in een korte periode.

Hoe pakken we dat KNZB instructeur 2 aan?

KNZB instructeur 2 (1)

- ❑ We gaan voor het officiële KNZB instructeur 2 diploma
- ❑ Daarom word je vanuit ExpeditieRED een half jaar lid gemaakt bij MNC
- ❑ Daarin moet je de opleiding afgerond hebben

- ❑ Je kan additionele workshops doen als je een andere specialisatie wil doen zoals Fibby, migranten, APK zwemmen, sterrenplan, natte gymles.
- ❑ Voor de specialisaties krijg je een certificaat dat aan dezelfde kwaliteitseisen voldoet.
- ❑ Alle info staat op: <https://expeditiered.cityoflearning.eu/>

KNZB- instructeur 2 (2)

- ❑ Er zijn 8 workshops van 2 uur, waarin je deel aan het maken van opdrachten besteed
- ❑ Er is elke week 1 uur water in het recreatie bad op dinsdag en woensdag van 18-19 uur.
- ❑ De meeste zwem technische lessen inclusief de praktijklessen: Irene Wouda
- ❑ We bepalen onderling wat we via teams doen of in het DRB leslokaal of anders
- ❑ De presentaties zijn zo gemaakt, dat je ze ook kan nalezen zonder het verhaal gehoord te hebben.

Workshops

- ❑ Workshop 1 Inleiding (vandaag)
- ❑ Workshop 2 Hoe leren kinderen en wat betekent dat voor les geven
- ❑ Workshop 3 Watervrij maken, hoe doe je dat?
- ❑ Workshop 4 ABC zwemmen
- ❑ Workshop 5 Een veilig en positief sport klimaat
- ❑ Workshop 6 Hoe organiseer je een les
- ❑ Workshop 7 Begeleiden bij vaardigheidstoetsen
- ❑ Workshop 8 Assisteren bij diplomazwemmen en evenementen

Daarnaast hebben we ook nog een aantal praktijkmomenten en zullen we de lessen die je al geeft benutten om zaken uit te proberen

Praktijk lessen

1. Je krijgt theorie en instructie in het water van Irene Wouda
 - Wat moet je kinderen leren
 - In welke volgorde?
 - Hoe leer je bepaalde dingen aan?
 - Welke stappen in ontwikkeling kan je nemen
 - Wat doe je met bange kinderen?
 - Wat doe je met drukke kinderen
2. Elk les die je geeft in die periode gaan we zelf iets uitproberen dat je vooraf hebt voorbereid en achteraf bespreekt

Flowsparks van KNZB

Alles staat in Flowsparks

- ❑ De KNZB werkt met FLOWSPARKS, net zoals Reddingsbrigade Nederland gaat doen
- ❑ In Flowsparks is alles opgenomen wat je moet doen voor instructeur 2
- ❑ Jullie hebben per mail een uitnodiging gehad om je aan te melden bij Flowsparks
Daarin staan alle stappen uitgelegd met aanwijzingen wat je moet doen
- ❑ Ook alle opdrachten en formulieren die je nodig hebt staan in Flowsparks
- ❑ We zijn dinsdags voor de lessen altijd beschikbaar voor vragen en ondersteuning

Werken met Flowsparks van KNZB

- ❑ Dit is een elektronische leeromgeving, waarin precies staat wat je moet doen
- ❑ Alles is gerangschikt per taak van een trainer 2 of onderdelen die bij die taak horen.
- ❑ De onderdelen bij een taak worden altijd vooraf gegaan door een tekst, die je goed moet doorlezen. Dan weet je wat je moet doen.
- ❑ Daarna volgt er altijd een opdracht, die je moet maken en inleveren
- ❑ Houd je aan wat daar staat als je de opdracht maakt
- ❑ Als je de opdracht digitaal heb geüpload, kijken wij hem na
- ❑ Als je alle opdrachten hebt gemaakt, kan je automatisch jouw examen aanvragen.
- ❑ De rest wordt dan digitaal in Flowsparks afgehandeld en krijg je het diploma

We zullen een deel van de opdrachten maken op de workshops.

Neem daarom je laptop mee, want dat scheelt je een werk thuis.

Opdracht 1.1 Aan de slag met Flowsparks

1. Log in bij Flowsparks
2. We lopen samen even door Flowsparks
3. We maken de eerste opdracht

PRO4SPORT

ExpeditieRED

<https://expeditiered.cityoflearning.eu/>

1. Hierin staat alle informatie over ExpeditieRED en het MDT traject dat je doet.
2. Je hebt toegang tot twee playlists:
 - a. Leer anderen zwemmen-red levens: ontdek hoe?
 - Er zijn 5 verplichte onderdelen waarvan je er al een aantal hebt gedaan. Lees thuis alles nog eens door.
 - Belangrijk is dat je de landelijke enquête aan het begin van je MDT en aan het eind van je MDT invult
 - Ontdek ook waarom het krijgen van badges interessant is.
 - Voor elk onderdeel dat je hebt afgesloten krijg je een badge
 - b. Instructeur zwemmen

Instructeur zwemmen in ExpeditieRED

1. In ExpeditieRED staat alles wat je moet doen voor jouw MDT. In Flowsparks alleen wat je doet voor het diploma
2. Er zijn 5 taken in ExpeditieRED
 - 3 taken zoals die staan beschreven in FLOWSPARKS (taak 2, 3, 4). Als je die in Flowsparks hebt afgerond, geven wij de batches in ExpeditieRED
 - De eerste taak bestaat uit de randvoorwaarden waaraan je moet voldoen
 - De vijfde taak bestaat uit de werkzaamheden die je voor MDT doet. Dat is veel meer dan wat je in Flowsparks doet en dat is zichtbaar in badges.
3. Elke taak kent een aantal activiteiten, waarmee we zichtbaar maken wat je allemaal doet
 - Voor elke activiteit krijg je een badge als je de activiteit hebt afgerond.
4. Het voordeel van ExpeditieRED is dat je het diploma **en alles wat je ervoor hebt gedaan** ook later via jouw badges aan iedereen kan laten zien

ExpeditieRED en MDT

1. Ca 40 uur opleiding tot instructeur 2
2. Ca 40 uur verricht je werkzaamheden voor vereniging of ExpeditieRED
3. Jij geeft je voorkeuren en mogelijkheden aan
4. Samen spreken we af waarop je wordt ingezet of al door de vereniging bent ingezet
5. Je moet aan begin en eind een korte vragenlijst (5 minuten werk) voor de landelijke MDT organisatie
6. Je wordt begeleid door iemand van pro4Sport namens ExpeditieRED
7. Je hebt altijd een begeleider vanuit de vereniging
8. Op eind houden is er een praktijk beoordeling
9. En houden we een evaluatiegesprek

<https://expeditiered.cityoflearning.eu/>

De eerste taak bestaat uit voorwaarden voor een KNZB instructeursdiploma:

1. Het aanvragen van een VOG. Wordt gedaan, je krijgt een mail van Justis.
Je moet de VOG up-loaden in Flowsparks
2. We organiseren nog een korte workshop ‘eerste hulp aan drenkelingen’ i.p.v. certificaat ‘popduiken’
3. Je kan een EHBO diploma halen in ca 20 uur (ca14 uur online - 6 uur praktijk) binnen MDT en kosteloos.

Degenen die hun EHBO diploma al hebben, en uploaden, krijgen een badge.

Extra specialisaties (1)

1. Als je op andere taken dan elementair zwemmen wil worden ingezet, kan je een extra workshop voor die zwemspecialisatie volgen.
2. Dit geschiedt grotendeels in het bad waar we vooral praktisch aan de slag gaan
3. Je krijgt voor elke specialisatie een certificaat waarop staat dat je op hetzelfde niveau bent beoordeeld als voor KNZB diploma.

Extra specialisaties (2)

Met ca 4 uur extra inspanning kan je een van de volgende specialisaties doen:

1. **Fibby zwemmen:** ouder-kind (3-5 jaar) voor ze kunnen leswemmen.

- Watervrij maken
- Zelfredzaam maken
- Quality time ouder kind

Extra specialisaties (3)

Met ca 4 uur extra inspanning kan je een van de volgende specialisaties doen:

2. **Natte gymles** waarin je allerlei spelvormen en uitdagingen doet

- Blijven zwemmen en blijven leuk vinden
- Uitdagingen

3. **Zwem-APK/ water challenge**

- Testen hoe vaardig iemand nog is
- Bijspijkeren tot gewenste niveau via lessen

Extra specialisaties (4)

Met ca 4 uur extra inspanning kan je een van de volgende specialisaties doen:

5. Sterrenplan:

- kennismaking met lifesaving, waterpolo, vinzwemmen en wedstrijdzwemmen migranten
- Je leert de basis van deze 4 sporten

6. Migranten/status houders

- De gevaren van water kennen en kunnen inschatten
- Zelfredzaamheid
- Nederlandse watercultuur

Opdracht 1.2 Aan de slag met <https://expeditiered.cityoflearning.eu/>

- Naslag en overzicht van alle informatie en taken. Flowsparks is meer de praktische handleiding van wat je moet doen. Website voor het overzicht van wat er is.
- Opbouw van de ExpeditieRED website
- Wat zie je als deelnemer aan de instructeursopleiding
- Omdat wij met Flowsparks moeten werken, lever je alles daar in
- We volgen ook de afhandeling uit Flowsparks
- We kennen de badges toe voor elk afgerond deel in ExpeditieRED

Wat is voor jou niet duidelijk?

Heb je andere vragen?



Aan de slag

Video's en huiswerk

1. We laten je in vrijwel elke workshop video's zien.

Bekijk die thuis nog eens en kijk waar je nog vragen over hebt en stel die op de volgende workshop

2. Huiswerkopdracht:

Je staat aan het bad bij een bepaalde groep:

- a. Beschrijf kort hoe jij een les uitvoert
- b. Maak een lijstje van de oefeningen die je doet
- c. Wat vind je lastig?

Vragen?