

**DEEL A**

**COMPETENTIEOPDRACHT**

**IWA 1**

## 1. INLEIDING

Een belangrijk werkveld in de zwembadsector is het werken als lesgever Zwem-ABC en/of begeleider van recreatieve zwemactiviteiten in een zwembad. Dit kan zowel in publiek zwembad, een attractiebad als een privé-bad (alleen toegankelijk voor een bepaalde doelgroep) zijn. Om je werk goed uit te kunnen voeren dien je je eerst te oriënteren op het werkveld. Alle opdrachten die je gaat maken geven je beeld bij wat er allemaal komt kijken bij het werken in een zwembad.

### Het wat:

Je maakt tien deelopdrachten en levert deze als een portfolio in.

### Het hoe:

Je opdrachten voer je uit in een zwembad. Voor dit zwembad voer je de volgende tien deelopdrachten uit.

De uitwerkingen van de deelopdrachten lever je ter controle in op de aangegeven data.

DEELOPDRACHT	INLEVERDATUM
Deelopdracht 1:Kwaliteit	
Deelopdracht 2:Ontwikkeling van deelnemers	
Deelopdracht 3:Observatie van het leerproces	
Deelopdracht 4:Biomechanica in het water	
Deelopdracht 5:Rol van de lesgever	
Deelopdracht 6:Organisatie, veiligheid en begeleiding binnen het zwembad	
Deelopdracht 7:Trainingsleer	
Deelopdracht 8:Doelgroepen en activiteiten in het zwembad	
Deelopdracht 9:Lesvoorbereiding en beoordeling	
Aan het einde lever je het totale portfolio in welke beoordeeld wordt door je docent (beoordelaar). Uiteindelijke inleverdatum: .....	

### Met wie:

Individueel

### Relatie met andere vakgebieden:

Deze opdracht heeft linken met andere vakgebieden:

- POP
- Nederlands
- Presenteren en vormgeven

### Hulpmiddelen en randvoorwaarden:

- Het bronmateriaal voor deze opdracht is te vinden in deel B (theorie) van dit boek.
- Je hebt een computer met een tekstverwerkingsprogramma (Word) nodig voor het maken van de deelopdrachten.
- Je hebt een zwembad nodig voor de uitvoering van je deelopdrachten.
- Aanvullende informatie (bijvoorbeeld plannings-, evaluatie- en invulformulieren, protocollen en toetsbeoordelingen) is te vinden op:

[www.uitgevergroep.nl](http://www.uitgevergroep.nl) > log in > zoek op boekcode.

## 2. JE WERK

Je werkt als lesgever Zwem-ABC in een publiek zwembad, of privé-bad (alleen toegankelijk voor een bepaalde doelgroep). Je belangrijkste werkzaamheden zijn gericht op het:

- Verzorgen van zweminstructie.

Je voert vrijwel alle werkzaamheden uit volgens een plan of programma. Veel accommodaties beschikken over een lessenplan. Je denkt actief mee, analyseert werkzaamheden in je bad en brengt op eigen initiatief (verbeter) voorstellen in.

Je werkt als Aqua Leisure & Activity Host in een publiek zwembad, of privé-bad (alleen toegankelijk voor een bepaalde doelgroep). Je belangrijkste werkzaamheden zijn gericht op het:

- Verzorgen van recreatieve en (zwem)bewegingsactiviteiten/-evenementen voor diverse doelgroepen

Je voert vrijwel alle werkzaamheden uit volgens een plan of programma. Veel accommodaties beschikken over een activiteiten/evenementenprogramma. Je denkt actief mee, analyseert werkzaamheden in je bad en brengt op eigen initiatief (verbeter) voorstellen in.

## 3. EINDOPDRACHT

Deelopdracht 1: Kwaliteit

Deelopdracht 2: Ontwikkeling van deelnemers

Deelopdracht 3: Observatie van het leerproces

Deelopdracht 4: Biomechanica in het water

Deelopdracht 5: Rol van de lesgever

Deelopdracht 6: Organisatie, veiligheid en begeleiding binnen het zwembad

Deelopdracht 7: Trainingsleer

Deelopdracht 8: Doelgroepen en activiteiten in het zwembad

Deelopdracht 9: Lesvoorbereiding en beoordeling

Aan het einde lever je het totale portfolio in welke beoordeeld wordt door je docent (beoordelaar).

Uiteindelijke inleverdatum: .....

## 4. DEELOPDRACHTEN

Voordat je aan de deelopdrachten gaat beginnen dien je een planning te maken in de tijd. Vul hiervoor het planningsformulier in (downloaden via Digiplein). Nadat je de opdrachten hebt uitgevoerd, evalueer je dit op hetzelfde planningsformulier.

Hierna volgen de deelopdrachten.

## DEELOPDRACHT 1: KWALITEIT

Bezoek jouw zwembad en maak een verslag waarin de volgende vragen worden beantwoord.

- a. Geef de naam en plaats van jouw zwembad en geef, met behulp van onderstaand schema aan hoe alle lesactiviteiten zijn georganiseerd.

BEZOEKERS EN DE ORGANISATIE VAN DE LESSEN							
Activiteit	groeps-grootte (min. en max. aantal)	kenmerken van de deelnemers (leeftijd, geslacht, overige kenmerken)	lesgevers stippen (aantal / vast of wisselend)	tijd- (duur en aantal keer p/week)	deelname betalen (vast/ instuif)	prijs	manier van (per periode, per keer, afkoop)
1. Zwemlessen zwem-ABC							
2. Schoolzwemmen							
3. Fifty-fit							
4. Bewegen in het water voor zwangeren							
5. Bewegen in het water voor ex-hartpatiënten							
6. Zwemmen met Baby's en Peuters							
7. Aquasport							
8.							

- b. Interview de manager of een leidinggevende die gaat over de lesactiviteiten en probeer te achterhalen hoe:
- hij denkt over de verwachtingen van bezoekers ten aanzien van de kwaliteit van de lesactiviteiten;
  - hij daar in de praktijk rekening mee houdt.

Maak van te voren een vragenlijst maar durf ook tijdens het interview vragen te stellen naar aanleiding van antwoorden die hij geeft, die je niet van te voren hebt bedacht.

Spits de vragen toe op drie verschillende activiteiten die in het zwembad plaatsvinden.

Maak een verslag van het interview en vermeld daarin de vragen die je hebt gesteld.

- c. Verzamel het informatiemateriaal dat door het zwembad aan de bezoekers ter beschikking wordt gesteld (folders, website, e.d.) en geef antwoord op de volgende vragen:
- speelt het materiaal in op de verwachtingen van de bezoekers ten aanzien van de lesactiviteiten? Geef aan waarom.
  - komen de uitspraken die de leidinggevende doet in het interview over de kwaliteit van de lesactiviteiten overeen met de informatie die de bezoekers krijgen? Geef aan waarom.
- d. Als jij een bezoeker zou zijn van de verschillende lesactiviteiten, vind je dan dat je voldoende geïnformeerd wordt ten aanzien van jouw verwachtingen en vragen die je hebt over die activiteiten. Geef aan waarom.

## DEELOPDRACHT 2: ONTWIKKELING VAN DEELNEMERS

Bezoek twee lesactiviteiten in jouw zwembad:

- een activiteit die betrekking heeft op kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud
- een activiteit die betrekking heeft op volwassenen.

Maak opdracht a, b en c voor de les aan kinderen van 4 tot 12 én voor de les aan volwassenen

a. Verdeel de les in drie even lange tijdsblokken.

Het eerste blok gebruik je voor de observatie van de motoriek, het tweede voor observatie van cognitieve kenmerken en de derde voor observatie van sociaal-emotionele kenmerken.

Maak een tabel zoals hieronder over de motoriek en geef per onderwerp aan op welk niveau de deelnemers volgens jou in hun ontwikkeling zijn.

<b>Motorische ontwikkeling</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
coördinatie					
snelheid					
kracht					
lenigheid					
uithoudingsvermogen					

Verklaar waarom je tot die keuze bent gekomen en geef van elk onderwerp twee voorbeelden. Gebruik voor de verklaring de inhoud uit hoofdstuk 2.

b. Maak een tabel zoals hieronder over de cognitieve ontwikkeling en geef per onderwerp aan op welk niveau de deelnemers volgens jou in hun ontwikkeling zijn.

<b>Cognitieve ontwikkeling</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
concreet en abstract denken					
taal					
kennis van het lichaam					
aandacht en concentratie					

Verklaar waarom je tot die keuze bent gekomen en geef van elk onderwerp twee voorbeelden. Gebruik voor de verklaring de inhoud uit hoofdstuk 2.

c. Maak een tabel zoals hieronder over de sociaal-emotionele ontwikkeling en geef per onderwerp aan op welk niveau de deelnemers volgens jou in hun ontwikkeling zijn.

<b>Sociaal-emotionele ontwikkeling</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
zelfvertrouwen en faalangst					
motivatie					

Verklaar waarom je tot die keuze bent gekomen en geef van elk onderwerp twee voorbeelden. Gebruik voor de verklaring de inhoud uit hoofdstuk 2.

## DEELOPDRACHT 3: OBSERVATIE VAN HET LEERPROCES

Bezoek twee lesactiviteiten in jouw zwembad:

- een zwemles voor het A-diploma;
- een doelgroepenactiviteit.

### Lesactiviteiten van de zwemles

- a. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied van leeftijd? Onderzoek dit door middel van vragen.
- b. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied van vaardigheid? Onderzoek dit door observeren en verklaar je antwoord. Gebruik hiervoor de inhoud uit hoofdstuk 3.
- c. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied van motivatie? Onderzoek dit door observeren en vragen te stellen aan de deelnemers. Verklaar je antwoord en maak daarbij gebruik van de inhoud uit hoofdstuk 3.

### Lesactiviteiten van de doelgroepenactiviteit

- d. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied van leeftijd? Onderzoek dit door middel van vragen.
- e. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied vaardigheid? Onderzoek dit door observeren en verklaar je antwoord. Gebruik hiervoor de inhoud uit hoofdstuk 3.
- f. Is de groep die les krijgt homo- of heterogeen van samenstelling op het gebied van motivatie? Onderzoek dit door observeren en vragen te stellen aan de deelnemers. Verklaar je antwoord en maak daarbij gebruik van de inhoud uit hoofdstuk 3.

## DEELOPDRACHT 4: BIOMECHANICA IN HET WATER

Bezoek een zwembad en ga experimenteren met je eigen lichaam in het water. Voor hulp en waarneming bij een experiment kan het nuttig zijn als er nog een ander persoon aanwezig is.

### Experiment 1

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je longen vol met lucht. Kijk nu wat er met voeten gebeurt. Als ze zakken schat dan de afstand die ontstaat tussen het wateroppervlak en je voeten. Breng dat over in een schematische tekening van een lengtedoorsnede van je lichaam.

- Waardoor wordt de plaats van massamiddelpunt bepaald?
- Waardoor wordt de plaats van het volumemiddelpunt bepaald?

Bepaal de plaats van je volume-middelpunt ten opzichte van je massa-middelpunt.

- Maak een schematische tekening van de lengtedoorsnede van je lichaam in rugligging, met daarin aangegeven de vermoedelijke plaats van bovengenoemde punten.
- Beschrijf je experiment en leg uit waarom je tot die tekening bent gekomen. Gebruik daarvoor de inhoud uit hoofdstuk 4.

### Experiment 2

Ga op je rug liggen en houd je armen zo dicht mogelijk langs je lichaam en je benen helemaal tegen elkaar. Breng je lichaam aan het schommelen en onderzoek of je meer de neiging hebt om linksom of rechtsom te draaien. Doe hetzelfde in borstligging.

- Maak een schematische tekening van de dwarsdoorsnede van je lichaam in rugligging, met daarin aangegeven de vermoedelijke plaats van de middelpunten
- Beschrijf je experiment en leg uit waarom je tot die tekening bent gekomen. Gebruik daarvoor de inhoud uit hoofdstuk 4.

### Experiment 3

Ga op je rug in het water liggen met je armen gestrekt boven je hoofd en haal zo diep mogelijk adem. Kijk wat er gebeurt.

Als je met je gezicht boven blijft ga je langzaam lucht uitblazen tot je gaat zinken. Ga er van uit dat de inhoud van je longen 4 liter is. Als je je longen half leeg blaast heb je dus twee liter minder lichaamsinhoud.

- Door welke twee zaken wordt de soortelijke massa bepaald?
- Welke deelsom moet je maken om tot het getal te komen waarmee we de soortelijke massa aangeven?

Bepaal je soortelijke massa

- Geef een zo nauwkeurig mogelijke schatting van je soortelijke massa in een getal met twee cijfers achter de komma.
- Beschrijf het experiment en leg uit waarom je tot dat getal gekomen bent. Gebruik daarvoor de inhoud uit hoofdstuk 4.

### Experiment 4

Ga met je gezicht naar de muur staan, laat je helemaal onderwater zakken en neem de rugligging aan met je armen naast je lichaam en je hoofd in het verlengde van je romp. Plaats je voeten tegen de muur en zet af. Probeer zo ver mogelijk uit te drijven.

Doe hetzelfde nog een keer maar nu houd je je hoofd niet in het verlengde van je romp maar recht op (over je tenen kijken). Houd de rest van je lichaam net zo horizontaal als in het eerste experiment.

- Vergelijk de uitkomst van de twee experimenten (de afstand van uitdrijven).
- Geef aan welke weerstanden je lichaam ondervindt van het water in het eerste experiment en waar ze voorkomen. Verduidelijk je antwoord met een tekening.
- Geef aan welke weerstanden in het tweede experiment groter worden en waarom. Verduidelijk je antwoord met een tekening.

## DEELOPDRACHT 5: ROL VAN DE LESGEVER

Bezoek in jouw zwembad:

- \* een les voor het A-diploma waarin vaardigheden worden aangeleerd;
- \* een aquasport activiteit.

Gebruik voor de beantwoording van deze deelopdracht de inhoud uit hoofdstuk 5.

### Zwemles voor het A-diploma

- Beschrijf de inhoud en de organisatie van de les.
- Volg één deelnemer en neem met een stopwatch de tijd op dat deze deelnemer daadwerkelijk beweegt. Op het moment dat de deelnemer wacht, kijkt of luistert zet je de stopwatch stil. Hoeveel tijd heeft de deelnemer bewogen?
- Geef je mening over de verhouding tussen de hoeveelheid 'beweegminuten' en 'niet beweegminuten' in relatie tot de inhoud van de les.

Tijdens het opnemen van de 'beweegminuten' houd je een tabel bij waarin je scoort hoeveel correcties, complimenten en voorbeelden de lesgever geeft aan de groep en aan de deelnemer die je volgt.

	klassikaal (hele groep)	individueel (de deelnemer die je volgt)
het geven van een voorbeeld		
het geven van een compliment		
het geven van een correctie		

Voeg de tabel toe aan de antwoorden op de volgende vragen:

- Geef je mening over de verhouding tussen individuele benadering en klassikale benadering van de deelnemers.
- Geef je mening over het geven van complimenten door de lesgever.
- Geef je mening over het geven van correcties van de lesgever.

### Aquasportactiviteit

- Beschrijf de inhoud en de organisatie van de activiteit.
- Volg één deelnemer en neem met een stopwatch de tijd op dat deze deelnemer daadwerkelijk beweegt. Op het moment dat de deelnemer wacht, kijkt of luistert zet je de stopwatch stil. Hoeveel tijd heeft de deelnemer bewogen?
- Geef je mening over de verhouding tussen de hoeveelheid 'beweegminuten' en 'niet beweegminuten' in relatie tot de inhoud van de activiteit.

Tijdens het opnemen van de 'beweegminuten' houd je een tabel bij waarin je scoort hoeveel correcties, complimenten en voorbeelden de lesgever geeft aan de groep en aan de deelnemer die je volgt.

	klassikaal (hele groep)	individueel (de deelnemer die je volgt)
het geven van een voorbeeld		
het geven van een compliment		
het geven van een correctie		

Voeg de tabel toe aan de antwoorden op de volgende vragen:

- Geef je mening over de verhouding tussen individuele benadering en klassikale benadering van de deelnemers.
- Geef je mening over het geven van complimenten door de lesgever.
- Geef je mening over het geven van correcties van de lesgever.

m. Vergelijk de tabellen en geef een verklaring voor de verschillen en overeenkomsten.



## DEELOPDRACHT 6: ORGANISATIE, VEILIGHEID EN BEGELEIDING BINNEN HET ZWEMBAD

Bezoek je zwembad en observeer:

- een les voor het B-diploma;
- een lesactiviteit die niet gericht is op het zwem-ABC.

### LES VOOR HET B-DIPLOMA

Deel de les in twee gelijke helften en maak de onderstaande opdrachten over het eerste deel van de les en de volgende serie opdrachten over het tweede deel van de les. Geef aan hoeveel deelnemers er zijn en waar de les gehouden wordt.

Eerste deel van de les

Gebruik voor de beantwoording van onderstaande vragen de inhoud van hoofdstuk 6.

- Welke organisatievormen worden er tijdens de les worden gebruikt.
- Welke opstellingen worden er tijdens de les worden gebruikt.
- Welke aanbiedingsvormen worden er tijdens de les worden gebruikt.
- Vind je dat er genoeg variatie zit in de organisatie vormen, opstellingen en aanbiedingsvormen? Verklaar je antwoord.
- Vind je de organisatievormen, opstellingen en aanbiedingsvormen geschikt om de deelnemers intensief te laten werken? Verklaar je antwoord.
- Zijn de organisatievormen, opstellingen en aanbiedingsvormen veilig genoeg? Verklaar je antwoord.
- Geef drie tips om dit deel van de les te verbeteren als het gaat om organisatie, opstelling en aanbieding.

### Tweede deel van de les

Gebruik voor de beantwoording van bovenstaande vragen de inhoud van hoofdstuk 7.

- Hoe en wanneer maakt de lesgever persoonlijk contact met de deelnemers. Wat vind je daarvan?
- Hoe vind je dat de sfeer is tijdens de les en wat is de inbreng van de lesgever daarbij. Wat vind je daarvan?
- Vind je dat door de manier van lesgeven angst bij deelnemers wordt voorkomen of juist veroorzaakt? Verklaar je antwoord mede door het gedrag van de lesgever te beschrijven.
- Wordt er tijdens de les spelend geleerd? Beschrijf het gedrag van deelnemers en lesgever waaraan je ziet dat er wel of niet spelend geleerd wordt.

### LESACTIVITEIT NIET GERICHT OP HET ZWEM-ABC

Deel de les in twee gelijke helften en maak de onderstaande opdrachten over het eerste deel van de les en de volgende serie opdrachten over het tweede deel van de les.

Geef aan wat voor les het is, waar hij gehouden wordt en hoeveel deelnemers er aan meedoen.

Eerste deel van de les

Gebruik voor de beantwoording van bovenstaande vragen de inhoud van hoofdstuk 6.

- Welke organisatievormen worden er tijdens de les worden gebruikt?
- Welke opstellingen worden er tijdens de les worden gebruikt?
- Welke aanbiedingsvormen worden er tijdens de les worden gebruikt?
- Vind je dat er genoeg variatie zit in de organisatie vormen, opstellingen en aanbiedingsvormen? Verklaar je antwoord.
- Vind je de organisatievormen, opstellingen en aanbiedingsvormen geschikt om de deelnemers intensief te laten werken? Verklaar je antwoord.
- Zijn de organisatievormen, opstellingen en aanbiedingsvormen veilig genoeg? Verklaar je antwoord.
- Geef drie tips om dit deel van de les te verbeteren als het gaat om organisatie, opstelling en aanbieding.

### Tweede deel van de les

Gebruik voor de beantwoording van bovenstaande vragen de inhoud van hoofdstuk 7.

- s. Hoe en wanneer maakt de lesgever persoonlijk contact met de deelnemers. Wat vind je daarvan?
- t. Hoe vind je dat de sfeer is tijdens de les en wat is de inbreng van de lesgever daarbij.  
Wat vind je daarvan?
- u. Vind je dat door de manier van lesgeven angst bij deelnemers wordt voorkomen of juist veroorzaakt?  
Verklaar je antwoord mede door het gedrag van de lesgever te beschrijven.  
Wordt er tijdens de les spelend geleerd? Beschrijf het gedrag van deelnemers en lesgever waaraan je ziet dat er wel of niet spelend geleerd wordt.

## DEELOPDRACHT 7: TRAININGSLEER

Bezoek je zwembad en observeer een activiteit waar het accent ligt op het verbeteren van de conditie van de deelnemers.

Gebruik voor het beantwoorden van de vragen uit deze deelopdracht de inhoud van hoofdstuk 8.

Geef een korte beschrijving van de activiteit die je bezoekt en beantwoordt de volgende vragen:

- a. Welke informatie krijgen de deelnemers over het doel van de verschillende oefeningen?
- b. Vind je deze informatie voldoende en welke informatie had de lesgever volgens jou nog meer moeten of kunnen geven?
- c. Vind je dat tijdens deze les de principes van de trainingsleer goed worden toegepast?  
Verklaar je antwoord.
- d. Vraag of je van minimaal 1 deelnemer vooraf en direct na afloop van de les of een deel van de les de hartslag mag meten. Vraag de leeftijd van deze deelnemer en geef jouw mening over de gemeten waarden.
- e. Vraag aan twee deelnemers hoe vaak ze per week trainen, welke training ze volgen en hoe deze trainingen in de week zijn verdeeld. Geef je mening over het effect dat dit zal hebben op de deelnemers.
- f. Vraag twee deelnemers naar hun motieven om aan deze les deel te nemen.  
Vraag de deelnemers naar de effecten van deze lessen. Hoelang doen de deelnemers aan deze training mee en wat merken ze ervan?

## DEELOPDRACHT 8: DOELGROEPEN EN ACTIVITEITEN IN HET ZWEMBAD

Schrijf de tekst voor een informatiefolder die uitgegeven gaat worden in een zwembad.  
Doe dat voor drie activiteiten waarvan één bestaat uit zwemlessen voor kinderen.

Geef in de tekst informatie over tenminste de volgende zaken:

- voor wie is de activiteit bedoeld
- wat is het doel van de activiteit
- hoe ziet globaal de lesopbouw eruit
- wat kan de deelnemer verwachten van de lesgever

Gebruik bij het schrijven van de tekst de inhoud van hoofdstuk 9

## DEELOPDRACHT 9: LESVOORBEREIDING EN BEOORDELING

Observeer een lesactiviteit in jouw zwembad en maak de volgende opdrachten:

- a. Vul het lesvoorbereidingsformulier in aan de hand van wat je gezien hebt.
- b. Beoordeel de les aan de hand van het beoordelingsformulier en motiveer je antwoord.
- c. Geef drie zaken aan waarop de lesgever zich zou kunnen verbeteren en hoe die verbetering eruit zou moeten zien.

Gebruik de inhoud van hoofdstuk 10 voor het maken van deze opdrachten.