



Online opleidingen voor
zwembadmedewerkers

Digitaal opleiden

Lesgever Zwem-ABC & Lifeguard

Een initiatief van Propulz.tP en Quivive/Q-cast
www.onlinezwembadopleidingen.nl

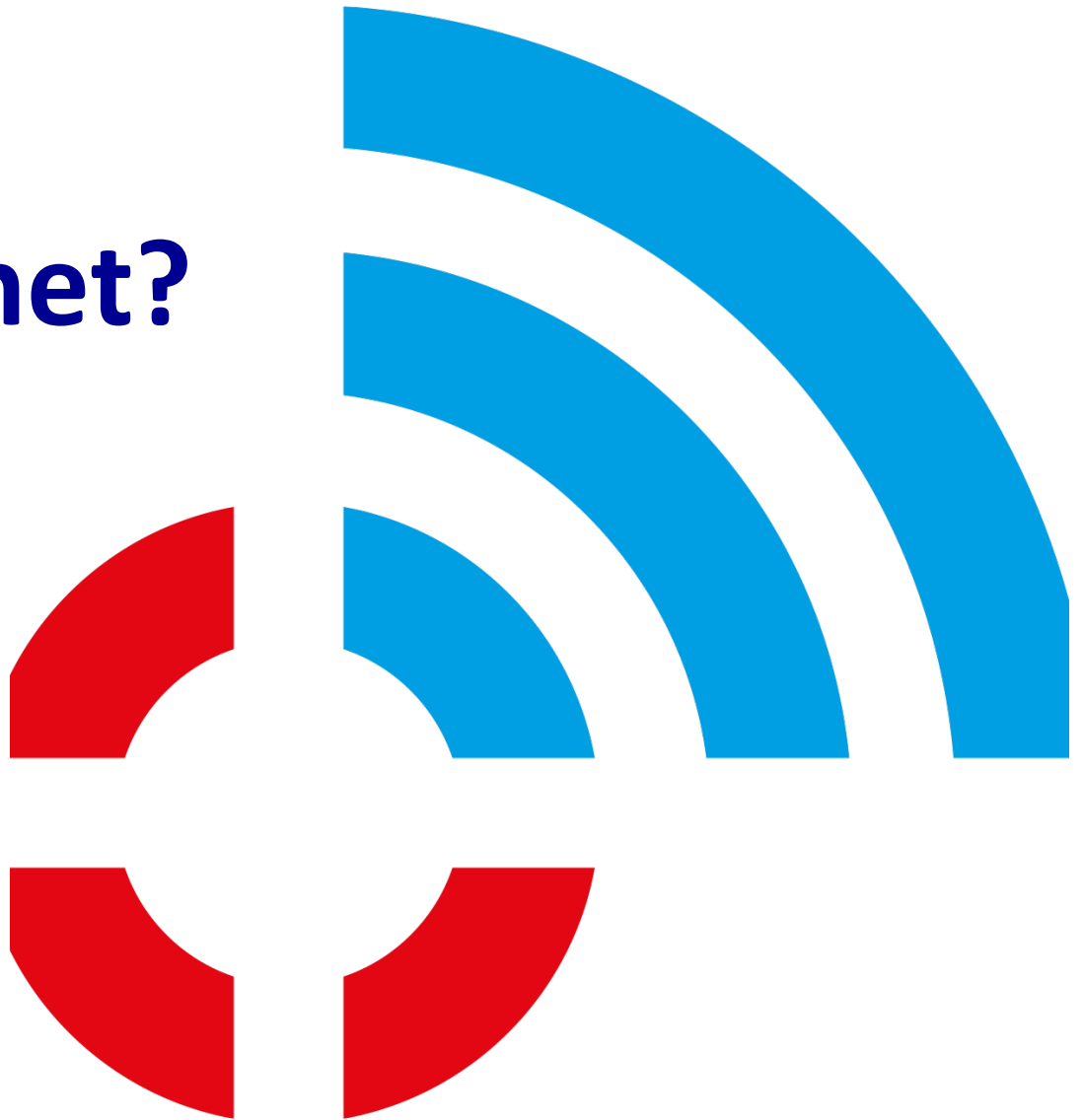


Deze workshop

Digitaal opleiden

- Hoe werkt het?
- Hoe wordt het (al) gebruikt?
- Kansen en mogelijkheden

Hoe werkt het?





Ga naar www.q-cast.nl



Online leren, waar en wanneer je wilt



Log in
opleider



Registreer



Log in
deelnemer

Welkom op het online leerplatform van Q-Cast.

Op deze pagina vind je de knoppen waarmee je jezelf kunt registreren of kunt inloggen op jouw eigen leerprogramma of op jouw online toets.

Met een hartelijke groet,

Het ontwikkelteam van Quivive



Home



Voordelen



Partners



Contact



Log in met wachtwoord en gebruikersnaam



Online leren, waar en wanneer je wilt



Log in
opleider



Registreer



Log in
deelnemer

Deelnemer leerprogramma

gebruikersnaam:

wachtwoord:

Wachtwoord kwijt?

login ➡

Deelnemer onlinetoets

gebruikersnaam:

wachtwoord:

Wachtwoord kwijt?

login ➡



De leeromgeving

THEMA

Thema 1: [Wie ben ik als lesgever](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 2: [Aan wie ga ik lesgeven](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 3: [Bewegen in water](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 4: [Leren is leuk](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 5: [Als een vis in het water](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 6: [De lesgever als gids](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 7: [Welk materiaal?](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 8: Nog niet beschikbaar

Thema 9: [Communiceren doe je zo](#)
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 10: [Lesplan als reisgids](#)

BERICHT

Stuur een prive bericht naar:
Hans van Rooij

Stel hier uw bericht op.

Verstuur het bericht

AFSPRAKEN BEHEREN

Een nieuwe afspraak maken

Datum: Feb 22 2015

Tijd: 1 00

Over:

Locatie:

Meer mensen uitnodigen

3e pers: niemand

4e pers: niemand

PORTFOLIO DEELNEMER

→ [Ga verder naar portfolio](#)





Thema's

THEMA

Thema 1: Wie ben ik als lesgever
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 2: Aan wie ga ik lesgeven
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 3: Bewegen in water
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 4: Leren is leuk
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 5: Als een vis in het water
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 6: De lesgever als gids
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 7: Welk materiaal?
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 8: Organisatie van de les
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 9: Communiceren doe je zo
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 10: Lesplan als reisgids
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 11: Hulp verlenen
Start: 01-08-14 - Eind: 01-08-14

Thema 12: Competentieopdrachten
Start: 12-09-14 - Eind: 12-09-14



Theorie

Inleiding

Stuwing

Zelf aan de slag

Zelf aan de slag (vervolg)

Stuwing in je eigen woorden

Weerstand

Juist of onjuist

Inleiding

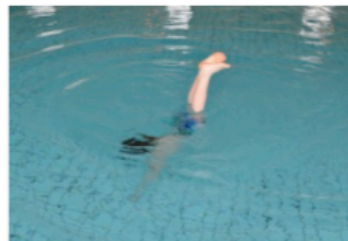


Door het uitvoeren van een zwemslag of door op je eigen manier te bewegen, verplaats je je in het water. Dit voortbewegen in water is mogelijk omdat water een hoge dichtheid heeft. Daarom kun je je tegen het water af zetten. Dit wordt ook wel stuwen genoemd.

De hoge dichtheid heeft ook een keerzijde, het levert veel (negatieve) weerstand op. Het water botst tegen je aan, het houdt je als het ware tegen en remt je af.

Om goed vooruit te komen in het water probeer je de (negatieve) weerstand van het water zo klein mogelijk te houden en het afzetten tegen het water zo goed mogelijk uit te voeren.

- Voortbeweging = stuwing – weerstand.





Film



Thema : Leren is leuk
Opdrachten : 4.2 Leren met plezier 2014

Inleiding

Ervaringsgericht zwemonderwijs

Wanneer is leren leuk?

Spelend leren

Gericht kijken

Positieve feedback geven

Nut ervaren

Vertrouwen hebben

Zorg jij voor plezier?

Reflectie

Praktijksituaties

Richtlijnen voor het leerproces

Positieve feedback geven



Zelfvertrouwen kan worden beïnvloed door positieve feedback van anderen. Dat zorgt voor plezier voor de leerling en leraar!



Sluiten

Opslaan

Terug

Verder



Tekst en film

Inleiding

Vier zwemslagen

Enkelvoudige rugslag

Zet in de juiste volgorde

Schoolslag

Zet in de juiste volgorde

Rugcrawl

Zet in de juiste volgorde

Borstcrawl

Zet in de juiste volgorde

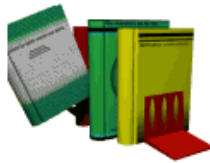
Zoek de juiste zwemslag

Juist of onjuist

Schoolslag



Zoek in de bibliotheek het document 'Voortbewegen Schoolslag' en lees het. Bekijk daarna de videobeelden. Gebruik de checklist die is opgenomen in de tekst om te kijken of de uitvoering goed is.



Q-CAST
I'M-LEARNING

Zoek in de bibliotheek het document 'Voortbewegen Schoolslag gekleed' en lees het. Bekijk daarna de videobeelden. Gebruik de checklist die is opgenomen in de tekst om te kijken of de uitvoering goed is.





Bibliotheek

BIBLIOTHEEK

a. Algemene handleidingen

[Jouw portfolio](#)

[Handleiding Q-Cast](#)

b. Belangrijke documenten

[Lesvoorbereidingsformulier in DOC](#)

[Lesvoorbereidingsformulier in DOCX](#)

[Informatie stagebegeleider](#)

c. Wie ben ik als lesgever

[Eisen Zwemmend redden](#)

[Folder beroepsopleiding](#)

[Beoordelingsformulier](#)

[Examenreglement 2013](#)

[Leerdoelen lesgever zwem ABC](#)

[Toelichting op het lesvoorbereidingsformulier](#)

[Voorbeeld lesvoorbereiding](#)

[Lesgever Zwem-ABC](#)

[Toelichting beoordeling](#)

d. Aan wie ga ik lesgeven?

[Motiveven en verwachtingen](#)

[De gedragscode](#)

[Ontwikkeling](#)

[Motorische ontwikkeling](#)

[Cognitieve ontwikkeling](#)

[Sociaal emotionele ontwikkeling](#)

[Kinderen die een beetje anders zijn](#)

[Beginsituatie beschrijven](#)

e. Bewegen in water

[Eigenschappen van water](#)

[Ligging en evenwicht](#)

[Voortbewegen in water](#)

[Weerstand in water](#)

[Toelichting proefjes](#)

[Lichamelijke effecten](#)

f. Leren is leuk!

[Een beweging leren en feedback](#)

[Motorisch leerproces](#)

[Plezier ontwikkelen](#)

[Effectief leren](#)

[De lesgever en motorisch leren](#)

[De rol van de lesgever](#)

[De lesgebeur](#)

PROFIEL





Test jezelf

Inleiding

Spelen met soortelijke massa

Zwaarte- en opwaartse kracht

Drijven, zweven of zinken



Drijven, zweven of zinken



Lees de onderstaande beschrijvingen. Is er sprake van drijven, zweven of zinken? Vul het antwoord in, gebruik geen hoofdletter bij jouw antwoord.



Dikke mensen gaan

drijven



Kleine kinderen met een nog niet voltooide skeletgroei gaan

De wereldkampioen bodybuilding gaat

Mensen met spieratrofie gaan

Mensen met botontkalking gaan

Mensen met een loodgordel om gaan

Kinderen met een kurk of zwemvleugels aan gaan

drijven



Mensen met een wet suit (hebben triathlon aleten aan) gaan

Iemand die inademt voordat hij gaat zwemmen gaat

Iemand die uitademt onder water gaat

Iemand met een kleine longinhoud gaat

Iemand met een prothese gaat

drijven

Nog niet goed

Een literfles met daarin water gaat

Iemand met de stereotype reactie 'help!' (1 of 2 armen uit het water) gaat

Sluiten

Opslaan

Terug



Test jezelf

Inleiding

Vier zwemslagen

Enkelvoudige rugslag

Zet in de juiste volgorde

Schoolslag

Zet in de juiste volgorde

Rugcrawl

Zet in de juiste volgorde

Borstcrawl

Zet in de juiste volgorde

Zoek de juiste zwemslag

Juist of onjuist

Zet in de juiste volgorde



Zet de onderstaande plaatjes in de juiste volgorde

Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3



Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Sleep de afbeeldingen naar de juiste plaats.

Op plaats 1

Afbeelding 1



Op plaats 2

Afbeelding 6



Op plaats 3

Afbeelding 3



Op plaats 4

Op plaats 5

Afbeelding 2



Test jezelf

PROPULZ.TP
creatief in beweging

Q-CAST
i'M-LEARNING



Thema : **Bewegen in water**
Opdrachten : **3.4 Voortbewegen in water 2014**

Inleiding

Stuwing

Zelf aan de slag

Zelf aan de slag (vervolg)

Stuwing in je eigen woorden

Weerstand

Juist of onjuist

Q-CAST
i'M-LEARNING

Juist of onjuist



Je hebt je in dit thema in een aantal belangrijke onderwerpen verdiept. Toets jezelf en geef aan of de stellingen juist of onjuist zijn. Succes!

1. Frontale weerstand is onafhankelijk van de ligging van het lichaam

Juist ☐

Onjuist ☒



2. Kinderen drijven het gemakkelijkst in de rugligging omdat deze ligging label is

Juist ☒

Onjuist ☐



3. Wanneer de contrabeweging langzaam wordt uitgevoerd, ondervindt de zwemmer minder weerstand dan wanneer de beweging snel wordt gemaakt

Juist ☐

Onjuist ☒



4. Bij stuwbewegingen speelt de snelheid van de stuwbeweging geen rol



Competentieopdrachten

Uitleg stippen	
Competentieopdrachten	
OPDR.	Trainer
1	●
2	●
3	●
4	●
5	●
6	●
7	●
8	●
9	●
10	●
11	●
12	●
13	●
Voor de toelichting op de beoordeling klikt u op het betreffende bolletje.	

Thema 12: Competentieopdrachten		
Start: 12-09-2014 - Eind: 12-09-2014		
→ Competentieopdracht 1	Goedgekeurd	
→ Competentieopdracht 2	Goedgekeurd	
→ Competentieopdracht 3	Bijna goed	
→ Competentieopdracht 4	Goedgekeurd	
→ Competentieopdracht 5	Niet verstuurd	Zelfstudie
→ Competentieopdracht 6	Verstuurd	
→ Competentieopdracht 7	Verstuurd	
→ Competentieopdracht 8	Niet verstuurd	Zelfstudie
→ Competentieopdracht 9	Verstuurd	
→ Competentieopdracht 10.1	Niet verstuurd	Zelfstudie
→ Competentieopdracht 10.2	Niet verstuurd	Zelfstudie
→ Competentieopdracht 10.3	Niet verstuurd	Zelfstudie
→ Competentieopdracht 10.4	Goedgekeurd	



OPDRACHTEN BEOORDELINGEN	
Opdr	Beoordeling
13-10-2014 Opdr: 1 (Competentieopdracht 1)	Goedgekeurd <u>status aanpassen</u>
01-11-2014 Opdr: 2 (Competentieopdracht 2)	Goedgekeurd <u>status aanpassen</u>
15-01-2015 Opdr: 3 (Competentieopdracht 3)	Wacht op correctie <u>status aanpassen</u>



Persoonlijke feedback

Ik keur je opdracht *bijna* goed. Omdat ik denk dat je van dit thema nog meer kan leren (en dit tot uiting kunt brengen in je opdracht).

Bij de uitleg van fase 1 van het motorisch leren in je eigen woorden, lijkt het alsof fase 1 vooral de watergewinning is. Je geeft aan dat daar nog weinig aandacht voor techniek is, kinderen meer mogen spelen etc. Dat klopt met de uitleg over fase 1, maar....

Fase van het motorisch leren vindt ook plaats bij het aanleren van de enkelvoudige rugslag of de schoolslag. Iedere vaardigheid die we leren ontwikkelt zich van globaal naar meer gecoördineerd. Om de vaardigheid globaal te leren uitvoeren, is het ervaren en experimenteren heel belangrijk. Als het globaal lukt, is het moment om, zo nodig, technische aanwijzingen te geven om de vaardigheid (nog) beter uit te voeren.

Misschien is het goed om de tekst van motorisch leren nog een keer door te kijken en dan te kijken of je jouw eigen uitleg van fase 1 nog wilt aanpassen.

De praktijksituaties los je goed op. Je benoemt nog niet aan welk besproken onderdeel van het leren met plezier (competentie, verbondenheid, autonomie en nut ervaren) je vooral hebt gewerkt. Of op welk onderdeel je aanpassing heeft plaatsgevonden. Je begint meestal met: ben je bang, is het eng. en zoekt dan een oplossing. Wat ik nog een beetje mis is de 'andere' insteek van competentie. Je doet het wel in de eerste situatie (wat durf jij wel), maar ik wil je graag op het spoor van 'gemakkelijker' maken zetten. Als het kind niet door het gat durft/kan, wat kan hij dan wel? (wat ook met de totale vaardigheid te maken heeft). Jij hebt het over 7 tellen onder water gaan. Maar wat bedoel je precies? Onder water zwemmen? En is het misschien ook zinvol om de kopsprong apart te oefenen? Waardoor daarna misschien de proef beter wordt uitgevoerd?

Wil je nog eens kritisch naar je antwoorden kijken en aangeven waar je insteek ligt (de 4 genoemde punten)?

Tot slot geef je aan dat je op 'nut ervaren' het laagst scoort. De oplossing die je kiest is kort en bondig uitleggen, to the point, etc. Maar.... nut (laten) ervaren is ook gewoon aangeven waarom iemand iets leert. Waarom moet je door het gat in het zeil zwemmen? Waarom leer je watertrappen? Misschien weet je de antwoorden nog niet (hoewel, je hebt thema Als een vis in het water voglens mij al doorgelezen). Maar in alle thema's leer je over de waarom-vraag. Zodat je het antwoord (en de toepassing) ook aan kinderen kunt uitleggen.

Ik hoop dat mijn uitleg en feedback in woorden overkomt. Zo niet, formuleer je vraag en dan gaan we erover bellen! Doen we toch nog wel voor de kerst, ik probeer het eind volgende week. (dan is je volgende opdracht misschien ook al ingeleverd, kunnen we het daar ook nog even over hebben).



Voordelen

Inhoudelijk up-to-date

Flexibiliteit

- Makkelijk inspelen op nieuwe ontwikkelingen

Leren op:

- Eigen tempo
- Eigen niveau
- Eigen manier

Leren met plezier

Starten op ieder moment

Overal in Nederland

Kosten opleiding kunnen omlaag

**Hoe wordt
het
gebruikt?**





Traditioneel

- Digitaal lesmateriaal vervanger van boek
- ‘gewoon’ nog groepsbijeenkomsten



Leerlingen krijgen volop begeleiding
Worden goed voorbereid en gemotiveerd



Bijeenkomsten worden soms als overbodig ervaren
Kunnen anders worden ingevuld



Semi-Traditioneel

- Digitaal lesmateriaal vervanger van boek
- Minder groepsbijeenkomsten
- Invulling bijeenkomsten meer toegepast



Leerlingen krijgen volop begeleiding
Worden goed voorbereid en gemotiveerd





Individueel

- Zelfstandig leren met digitaal lesmateriaal
- Geen bijeenkomsten, wel beoordeling in praktijk
- Begeleiding via mail, telefoon, etc. Extra begeleiding afgestemd op vraag.



Volledig afgestemd op leerling, flexibele tijdsduur, tijd en plaats, volgorde van leren, begeleiding, starten binnen een paar uur, goedkoop



Motivatie van leerling is belangrijk

Leerling kan (bij voorkeur) zelfstandig werken

Leerling moet zich verantwoordelijk voelen voor het eigen leerproces

Bij voorkeur goede begeleiding in de praktijk

**Kansen &
mogelijk-
heden**





Kansen en mogelijkheden

Werkgevers

Opleiders

Leerlingen



Kansen en mogelijkheden

Werkgevers

- Snel(ler) opgeleid personeel
- Grotere rol spelen bij opleiding
- Intern opleidingstraject opzetten
- Eigen methode opnemen in digitaal lesmateriaal

Opleiders

- Gemakkelijker inspelen op vraag
- Meer verdieping mogelijk

Leerlingen

- Creëer je eigen opleiding, effectief en leuk



Online opleidingen voor zwembadmedewerkers



‘Ik zie je online!’

www.onlinezwembadopleidingen.nl