


DEEL A

COMPETENTIEOPDRACHT

C15

DEEL B

HOOFDSTUK	1	RECREATIEVE BEWEGINGSACTIVITEITEN	25
	1.1.	Inleiding	25
	1.2.	Doelstellingen	26
	1.3.	Recreatieve zwemactiviteiten en het zwembadmodel	26
	1.4.	Examen Branchecertificaat: Begeleider recreatieve Zwemactiviteiten	31
HOOFDSTUK	2	PLANNING RECREATIEVE BEWEGINGSACTIVITEITEN	35
	2.1.	Inleiding	35
	2.2.	Doelstellingen	36
	2.3.	Kenmerken van de doelgroep	36
	2.4.	Voorwaarden vanuit het zwembad	39
	2.5.	De inhoud van de activiteit	42
HOOFDSTUK	3	ORGANISEREN RECREATIEVE BEWEGINGSACTIVITEITEN	47
	3.1.	Inleiding	47
	3.2.	Doelstellingen	47
	3.3.	Het maken van een organisatiedraaiboek	48
	3.4.	Het personeelsplan	53
	3.5.	De begroting	55
	3.6.	Het communicatieplan	55
		Bijlagen:	
		Overzicht van taken voor een evenement	61
		Checklist adressenbestand	62
		Checklist mogelijke uitgaven bij een evenement	63
		Checklist evenementenorganisatie	64
HOOFDSTUK	4	VOORBEREIDEN RECREATIEVE BEWEGINGSACTIVITEITEN	65
	4.1.	Inleiding	65
	4.2.	Doelstellingen	66
	4.3.	Bouwstenen	66
	4.4.	Doelgroepactiviteiten	68
	4.5.	Variatie in de les	72
	4.6.	Gevarieerde opbouw van activiteiten	74
HOOFDSTUK	5	UITVOEREN EN EVALUEREN	79
	5.1.	Inleiding	79
	5.2.	Doelstellingen	80
	5.3.	Uitvoeren van de activiteit	81
	5.4.	Entertainen	82
	5.5.	Presenteren	84
	5.6.	Interactie met de deelnemers	87
	5.7.	Evalueren van een activiteit	88

HOOFDSTUK	6	SPELVORMEN	95
	6.1.	Inleiding	95
	6.2.	Doelstellingen	96
	6.3.	Speldoelen	96
	6.4.	Indeling van de spelvormen	96
	6.5.	Spelvormen voor de 'fun'	99
		Bijlagen:	
		Schematische weergave van voorbeelden:	
		• Tikspelen	103
		• Overloopspelen	104
		• Stoeispelen	105
		• Estafettes	106
		• Balspelen	107
HOOFDSTUK	7	ORGANISATIEVORMEN	109
	7.1.	Inleiding	109
	7.2.	Doelstellingen	110
	7.3.	Organisatievormen voor vrij spel tijdens recreatief zwemmen	110
	7.4.	Organisatievormen voor georganiseerd spel tijdens recreatieve activiteiten	113
	7.5	Organisatievormen voor partijspelen tijdens recreatieve activiteiten	116
	7.6.	Organisatievormen voor thema-activiteiten	122
HOOFDSTUK	8	MATERIAAL	127
	8.1.	Inleiding	127
	8.2.	Doelstellingen	128
	8.3.	Materiaal gericht op de beleving	129
	8.4.	Materiaal gericht op variatie en samenwerken	130
	8.5.	Materiaal waarmee je vaardigheden kunt verbeteren	131
	8.6.	Materiaal gericht op het verbeteren van de prestatie	136
	8.7.	Materiaalgebruik	137
HOOFDSTUK	9	MUZIEK	141
	9.1.	Inleiding	141
	9.2.	Doelstellingen	142
	9.3.	Redenen voor muziekgebruik	142
	9.4.	Soorten muziek	143
	9.5.	Basisbegrippen van muziek	145
	9.6.	Muziekgebruik in de praktijk	148
HOOFDSTUK	10	AQUASPORT	151
	10.1.	Inleiding	151
	10.2.	Doelstellingen	152
	10.3.	Basiskenmerken	152
	10.4.	Weerstand en intensiteit	154
	10.5.	Beschrijving aquasporten	156

HOOFDSTUK	11	AQUAJOGGING	163
	11.1.	Inleiding	163
	11.2.	Doelstellingen	164
	11.3.	Basistechnieken	164
	11.4.	Aanleren van Aquajoggen	166
	11.5.	Individueel Aquajoggen	171
	11.6.	Aquajogging met twee- en meertallen	172
	11.7.	Aquajogging en presteren	172
HOOFDSTUK	12	AQUAROBICS	175
	12.1.	Inleiding	175
	12.2.	Doelstellingen	176
	12.3.	Basistechnieken	176
	12.4.	Aanleren van Aquarobics	183
	12.5.	Individuele Aquarobics	185
	12.6.	Aquarobics met twee- en meertallen	188
	12.7.	Aquarobics en presteren	189
HOOFDSTUK	13	(WERELD)ZWEMSLAGEN	193
	13.1.	Inleiding	193
	13.2.	Doelstellingen	194
	13.3.	Schoolslag	194
	13.4.	Rugcrawl	198
	13.5.	Borstcrawl	202
	13.6.	Vlinderslag	207
	13.7.	Samengestelde rugslag	212
	13.8.	Wereldzwemslagen	215
HOOFDSTUK	14	TOEPASSING VAN (WERELD)ZWEMSLAGEN	221
	14.1.	Inleiding	221
	14.2.	Doelstellingen	222
	14.3.	Zwemmen voor de beleving	222
	14.4.	Samen zwemmen	226
	14.5.	Aanleren van de zwemslagen	229
	14.6.	Zwemmen als wedstrijd sport	233
HOOFDSTUK	15	SNORKELEN	239
	15.1.	Inleiding	239
	15.2.	Doelstellingen	240
	15.3.	Basistechnieken van het snorkelen	240
	15.4.	Snorkelen en veiligheid	242
	15.5.	Individuele snorkelvormen	246
	15.6.	Snorkelen met twee- en meertallen	247
	15.7.	Aanleren basistechnieken	248
	15.8.	Snorkelen als sport	255

HOOFDSTUK	16	SURVIVAL	259
	16.1.	Inleiding	259
	16.2.	Doelstellingen	260
	16.3.	Red jezelf	260
	16.4.	Red je vriendje	262
	16.5.	Vormen voor: red jezelf	263
	16.6.	Vormen voor: red je vriendje	265
	16.7.	Aanleren van: red jezelf	267
	16.8.	Aanleren van: red je vriendje	270
HOOFDSTUK	17	SPRINGEN	273
	17.1.	Inleiding	273
	17.2.	Doelstellingen	274
	17.3.	Basistechnieken van het springen	274
	17.4.	Individuele speelse springvormen	277
	17.5.	Speels springen met twee- en meertallen	278
	17.6.	Aanleren van basistechnieken	279
	17.7.	Springen en presteren	281
HOOFDSTUK	18	SYNCHROONZWEMMEN	285
	18.1.	Inleiding	285
	18.2.	Doelstellingen	286
	18.3.	Basistechnieken van het synchroonzwemmen	286
	18.4.	Individuele synchroonzwemopdrachten	289
	18.5.	Synchroonzwemopdrachten met twee- en meertallen	291
	18.6.	Aanleren van de basistechnieken	294
	18.7.	Synchroonzwemmen als sport	295
HOOFDSTUK	19	ALLES MET EEN BAL	299
	19.1.	Inleiding	299
	19.2.	Doelstellingen	300
	19.3.	Basistechnieken met een bal	300
	19.4.	Individuele opdrachten met een bal	301
	19.5.	Samenwerken met een bal	303
	19.6.	Aanleren van basistechnieken	305
	19.7.	Presteren met een bal	308
HOOFDSTUK	20	PARTIJSPELEN	311
	20.1.	Inleiding	311
	20.2.	Doelstellingen	312
	20.3.	Waterpolo	312
	20.4.	Het aanleren van partijspele	315
	20.5.	Partijspele voor de 'fun'	319