



A black and white photograph of a boxing gym. A female boxer on the left is wearing gloves and punching a large, dark, cylindrical heavy bag. A male instructor on the right is standing next to the bag, with his hands on it, observing the boxer's technique. In the background, another heavy bag is visible hanging from a chain. The scene is brightly lit, possibly from large windows or an open door.

NL ACTIEF BOKSINSTRUCTEUR

HANDLEIDING PRAKTIJKEXAMEN

© Copyright NL Actief

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NL Actief.

INHOUD

1.	Het verloop van het eindexamen.....	4
1.1.	Vooraf: theorie en portfolio afgerond	4
1.2.	Lesvoorbereiding van de examenles.....	4
1.3.	Eindexamen (praktijkexamen)	4
1.4.	De beoordeling van het eindexamen.....	6
	Bijlage – Examenopdrachten boksinstructeur boksen.....	7

1. HET VERLOOP VAN HET EINDEXAMEN

1.1. Vooraf: theorie en portfolio afgerond

Op het moment dat een kandidaat deel gaat nemen aan het afsluitende praktijkexamen, is diens theorie-examen met een voldoende afgerond en diens portfolio voldoende beoordeeld volgens de geldende procedures.

1.2. Lesvoorbereiding van de examenles

De kandidaat gaat voor het eindexamen lesgeven aan een groep van twee of drie deelnemers. Deze les dient de kandidaat zelfstandig voor te bereiden, door middel van het gangbare lesvoorbereidingsformulier, op basis van een casus (zie bijlagen 1 en 2) die de kandidaat door diens opleider of door NL Actief krijgt toegewezen.

In het LVF beschrijft de kandidaat welke les/training hij gaat aanbieden en hoe hij de les/training gaat uitvoeren. De kandidaat benoemt de beginsituatie, doelen (SMART op korte en lange termijn) en de verschillende lesonderdelen. Per onderdeel benoemt deze de volgende aspecten: bewegingsvormen, tijd, organisatietekening, hoeveelheid materiaal en plaats, plaats van deelnemers en lesgever en andere relevante zaken. Bij een groepsles kan ook de gebruikte muziek worden benoemd. Daarnaast benoemt de kandidaat de te gebruiken didactische werkvormen, motorische instructies, veiligheidsinstructies en veiligheidsprocedures.

Ten aanzien van de examenopdracht kan worden uitgegaan van het volgende:

- ☐ er is sprake van een les voor beginners (ergens) in de eerste 4 weken;
- ☐ zo lang u niet afwijkt van de opdracht/beginsituatie zoals beschreven in uw examenopdracht, mogen de belastbaarheidskenmerken van de sporters uitgewerkt en/of aangevuld worden;
- ☐ er dient een directe relatie te zijn tussen de doelen en de lesinhoud en de kandidaat dient deze relatie te kunnen toelichten;
- ☐ de deelnemers hoeven niet de leeftijd te hebben, die in de opdracht wordt aangegeven.
- ☐ De minimumleeftijd van de deelnemers is 16 jaar.

Het ingevulde LVF wordt beoordeeld door de docent van de kandidaat (of in het geval van zelfstudie door een examiner van NL Actief). Dit gebeurt voorafgaand aan het examen (voordat een student ingeroosterd kan worden) aan de hand van deel C van het examenprotocol. Alleen als het LVF voldoende is beoordeeld mag een kandidaat diens examenles geven. Dit alles geschiedt dus nog vóór de definitieve uitnodiging voor het examen.

1.3. Eindexamen (praktijkexamen)

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van de vooraf voorbereide examenles (zie 1.2.) en de reflectie daarop. De les die wordt gegeven duurt 30 minuten en bestaat uit: warming up (algemeen/reactief/specifiek), kern 1 en evt. kern 2 of afsluiting.

De kandidaat zorgt dat hij drie of vier deelnemers meebrengt om de les aan te geven. Deze deelnemers mogen, als de opleider daarvoor kiest, medecursisten zijn. Indien niet minimaal twee deelnemers aanwezig zijn, is het mogelijk dat het examen geen doorgang kan vinden en dit als onvoldoende wordt beoordeeld. Het is daarnaast mogelijk dat er een uitruil van deelnemers plaatsvindt en dat de kandidaat dus moet lesgeven aan andere dan de door hem of haar meegenomen deelnemers.

Een half uur voor aanvang van het examen dient de examenkandidaat, met deelnemers, aanwezig te zijn op de examenlocatie. Op dat moment levert deze ook een kopie van het LVF in bij het examensecretariaat. Hierop moet de naam van de kandidaat zijn vermeld en het tijdstip van het examen.

Na toestemming van de examenvoorzitter of -secretaris kunnen de materialen worden klaargezet die nodig zijn om de les uit te voeren. De verantwoordelijkheid van de materialen ligt vanaf dat moment bij de kandidaat. Zodra alle deelnemers op de examenplek aankomen, worden deze door de kandidaat opgevangen en verteld wat voor les er gegeven gaat worden (introductie).

Na de introductie gaan de deelnemers de les uitvoeren. De kandidaat zorgt ervoor dat de deelnemers hierbij gebruik maken van de juiste materialen. Tijdens de uitvoering worden passende didactische werkvormen toegepast. De examenkandidaat toont aandacht en begrip voor de boksdeelnemers, luistert goed naar hen en houdt hun mentale en fysieke gesteldheid in de gaten. Ook enthousiasmeert de kandidaat en stuurt deze de deelnemers aan door middel van duidelijke instructies, afgestemd is op de verschillende deelnemers. De kandidaat let op het navolgen van de instructies door de deelnemers en op hun veiligheid. De kandidaat zorgt voor een veilige omgeving waarin iedere deelnemer zich prettig voelt, grijpt adequaat in wanneer de sfeer of de veiligheid tijdens de les in gevaar komt en reageert adequaat op mogelijke negatieve uitlatingen van deelnemers. Tot slot wordt het verloop en resultaat van de les met de deelnemers besproken.

Na afloop van de les stuurt de kandidaat, indien van toepassing, de deelnemers aan bij het opruimen van de materialen. Deze materialen moeten op de juiste plaats worden opgeborgen en er moet zorgvuldig en veilig mee worden omgegaan.

☐ Praktijkexamen op locatie;

De examenkandidaat en examiner(en) voeren (zonder de aanwezigheid van de deelnemers) een reflectiegesprek. De kandidaat rapporteert aan de examiner welke conclusies de kandidaat trekt uit de evaluatie met de deelnemers. Hij of zij geeft daarbij aan welke veranderingen er in het eigen optreden aangebracht zouden kunnen worden (wat ging er goed en wat kan de volgende keer anders/beter?). De veranderingen voor de volgende keer zijn gebaseerd op activiteitsniveau en op

relatieniveau (relatie tussen deelnemers en de lesgever). De evaluatie en het kenbaar maken van de uitslag van het examen duurt samen maximaal 15 minuten.

- ☐ Praktijkexamen video;

De kandidaat rapporteert in een opnamefragment aan de examinerator welke conclusies de kandidaat trekt uit de evaluatie met de deelnemers. Hij of zij geeft daarbij aan welke veranderingen er in het eigen optreden aangebracht zouden kunnen worden (wat ging er goed en wat kan de volgende keer anders/beter?). De veranderingen voor de volgende keer zijn gebaseerd op activiteitsniveau en op relatieniveau (relatie tussen deelnemers en de lesgever). De evaluatie duurt maximaal 5 minuten

1.4. De beoordeling van het eindexamen

Beoordeling vindt plaats aan de hand van deel D van het beoordelingsprotocol Boksinstructeur en bijbehorende toetsmatrijs. In de toetsmatrijs staat de uitwerking van de te toetsen competenties, waarnaar in het protocol wordt verwezen. Aansluitend op het Praktijkexamen wordt de einduitslag kenbaar gemaakt en ingevuld in hetzelfde deel D van het protocol.

De kandidaat krijgt een 'voldoende' voor een aspect, als hij of zij het aspect zodanig heeft uitgevoerd dat het totale proces niet wordt verstoord en dat het proces wat betreft uitvoering en resultaat is zoals verwacht mag worden van een startende sport- en bewegingsbegeleider. De kandidaat krijgt een 'onvoldoende' voor een aspect als de uitvoering van dat aspect niet acceptabel is in de beroepspraktijk en/of het proces verstoort.

BIJLAGE – EXAMENOPDRACHTEN BOKSINSTRUCTEUR BOKSEN

1. Tien personen zijn door te wandelen, fietsen en te letten op de voeding, hun overgewicht grotendeels kwijtgeraakt. Nu willen ze graag fitter worden doormiddel van bokstraining(en). Maak een training van 30 minuten hiervoor.
2. Maak een training van 30 minuten voor tien personen die sinds zes maanden lid zijn van de sportschool. Tot nu toe hebben ze alleen aan fitness gedaan. Omdat ze steeds minder vaak kwamen, heeft hun fitnessstrainer ze geadviseerd wat meer variatie in te brengen door ook aan bokstrainingen deel te gaan nemen.
3. Tien mountainbikers willen bij slecht weer ook binnen kunnen sporten en worden lid van het fitnesscentrum. Ze willen dan wel graag met elkaar sporten. Het lijkt ze daarbij ook leuk om eens wat anders dan fietsen te doen. Iets in de groepszaal lijkt ze leuk, maar ze geven zelf al aan dat ze geen echte talenten zijn in coördinatieve sporten. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
4. Op een open dag op de sportschool worden kennismakingslessen van een half uurtje aangeboden. De eigenaar heeft aangegeven dat je een les in elkaar moet zetten waarin minstens twee verschillende lesvormen in relatie tot boksen (zak- en circuittraining) worden aangeboden, die mensen enthousiast zal moeten maken om lid te worden. Maak deze les van 30 minuten voor minimaal tien personen.
5. Tien personen komen naar de sportschool voor een lesje Skifit. Vorig jaar deden ze meer aan après-ski dan aan skiën, omdat ze na een uur of twee al opgebrand waren. Dit jaar hebben ze goede voornemens en willen ze iedere dag minstens een paar uur kunnen skiën en boksen lijkt hun stoer en bij hun vriendschap passen. Over drie maanden vertrekken ze. Maak een training van 30 minuten.
6. Maak een training van 30 minuten voor tien personen die de standaard bokslessen een beetje beu zijn. Zij willen nu weleens wat anders en willen meer uitgedaagd worden. Ze hebben gehoord dat jouw lessen niet zozeer moeilijker zijn, maar wel veel origineler!
7. Tien personen houden de reguliere groepslessen van een uur niet vol, maar vinden het niet aantrekkelijk om te gaan fitnessen. De sportschool heeft daarom half-uurs bokslessen voor beginners op het rooster gezet. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
8. Een 5 havo-klas komt eigenlijk om te fitnessen. Het is echter zo druk in de fitness dat het beter is om de groepsleszaal in te gaan. Bedenk een leuke, uitdagende boksles met een fitnesskarakter (circuit) van 30 minuten.

Indien de ruimte dit toelaat verdient het aanbeveling om ook enkele oefeningen met losse onderdelen in de training te verwerken!

De warming-up en cooling-down staan in relatie tot het boksen en tot de leerdoel (kern(en)).