

Niveau 3: Deze instructeur is volledig zelfstandig en heeft geen begeleiding nodig voor het lesgeven. Hij/Zij is in staat het niveau van een groep of individu in te schatten en gepaste oefenstof en begeleiding te bieden.

Niveau 3 – Algemeen

- Hij/Zij is klantvriendelijk
- Hij/Zij is bereid om te leren en wil zijn eigen vaardigheid blijven verbeteren
- Hij/Zij kan zich flexibel en speels opstellen
- Hij/Zij is een goede schaatser die zijn/haar enthousiasme voor het schaatsen kan uitstralen naar de cursist en naar zijn/haar collega's
- Hij/Zij staat open voor nieuwe ontwikkelingen binnen het schaatsen en het lesgeven
- Hij/Zij is in staat feedback te ontvangen en te geven om de organisatie te blijven verbeteren
- Hij/Zij wil zijn enthousiasme voor het schaatsen op de cursist overbrengen
 - Is een goede schaatser die zijn enthousiasme voor het schaatsen wil uitdragen en/of delen met cursisten

Niveau 3 – Organisatie & Veiligheid

- Hij/Zij staat open voor cursisten en collega's
- Hij/Zij is duidelijk herkenbaar als instructeur en kan informatie geven (over lessen en mogelijkheden met betrekking tot eenmalige activiteiten) of doorverwijzen naar de administratie
- Hij/Zij draagt bij aan de onderlinge sfeer op en naast het ijs
- Hij/Zij draagt zorg voor de veiligheid op de baan, van zijn cursisten en van anderen
 - Stelt zijn groep en zichzelf zo op dat zij geen gevaar opleveren en geen overlast veroorzaken
 - Kiest zijn opdrachten en oefenvormen zo dat die geen gevaar opleveren voor cursisten, mede-instructeurs en andere ijsbaangebruikers
- Hij/Zij is bekend met de EHBO-regels zoals die beschreven zijn op de handboekensite
- Hij/Zij is tijdens de les op de hoogte van de bezetting en bereikbaarheid van de EHBO-post

Niveau 3 - Didactiek

- Hij/Zij geeft cursisten voldoende aandacht, individueel en als onderdeel van de groep
 - Stimuleert onderling contact in de groep

- Kent de namen van zijn cursisten en weet die tijdens de lessen te gebruiken
 - Kan duidelijk laten zien dat hij/zij iedereen ziet tijdens opdrachten
 - Kan de mentale en fysieke belastbaarheid van een individu of groep peilen door middel van vraag/antwoordgesprekken en door goed te luisteren en kijken
- Hij/Zij is betrokken bij zijn cursisten
- Heeft oog voor wat iemand uitstraalt (angst, onzekerheid, bluf, fanatisme of plezier) en weet daar binnen de les mee om te gaan
 - Kan door middel van vraaggesprekken informatie krijgen over doelen, mogelijkheden en onmogelijkheden van cursisten
- Hij/Zij kiest de juiste werkvormen voor een optimaal leerresultaat en sportervaring
- Kan een verantwoorde lesindeling maken
 - Gebruikt en creëert uitdagende oefenvormen
 - Draagt actief bij aan de sportervaring van de groep / het individu
 - Draagt actief bij aan de leerervaring van de groep / het individu
- Hij/Zij kan een verantwoorde lesindeling maken
- Maakt in zijn/haar lesopbouw gebruik van een warming-up, een kern en een cooling-down
 - Weet wanneer het beste moment in de les is om een oefening of een rij-opdracht te geven
- Hij/Zij is in staat te differentiëren binnen en tussen de lessen
- Heeft oog voor de belastbaarheid van de cursisten en past oefenstof daarop aan
 - Houdt bij het kiezen van oefenvormen rekening met de belastbaarheid van cursisten zodat niemand in gevaar komt of overbelast raakt
 - Kan de oefenstof aanpassen aan niveauverschillen binnen de groep
 - Past de lessen aan bij bepaalde weersomstandigheden
- Hij/Zij kan een korte, duidelijke, passende en begrijpelijke (technische) uitleg geven ten aanzien van het schaatsen en/of de opdracht
- Kan een korte uitleg geven
 - Kan een duidelijke uitleg geven
 - Kan een duidelijk, passend voorbeeld geven
- Hij/Zij kan sporten in een groep stimuleren en begeleiden
- Heeft aandacht voor de groep en de sfeer binnen de groep
 - Kan invloed uitoefenen op de sfeer door het geven van bepaalde opdrachten
 - Stimuleert onderling contact binnen de groep

Niveau 3 - Methodiek

- Hij/Zij kan een methodische opbouw maken van een les
- Kan een verantwoorde lesindeling maken
 - Weet een reeks lessen te maken en die in een voor de cursist goede volgorde aanbieden
- Hij/Zij kan een globale methodische opbouw maken voor een seizoen of een gedeelte daarvan

- Kan een inschatting maken van het te behalen doel en weet daarvoor een passende lessenreeks te maken
- Kan te allen tijde dit doel en de lessenreeks aanpassen
- Hij/Zij kan een methodische opbouw maken van een les
 - Kan een haalbaar doel stellen voor een les
 - Kan een reeks oefeningen samenstellen om dat doel te bereiken
 - Kan waar dat nodig is het doel bijstellen
 - Kan de oefeningen integreren in de rij-opdrachten
- Hij/Zij kan zijn/haar methodiek, indien nodig, aanpassen aan de les
 - Kan registreren wanneer een oefening niet haalbaar is of juist moeilijker gemaakt kan of moet worden
 - Kan voor, tijdens en na de les oefeningen en opdrachten evalueren en zo nodig aanpassen
- Hij/Zij kent voldoende oefenstof voor de verschillende lesonderdelen
 - Kent voor alle thema's genoeg oefeningen
 - Weet waar hij/zij oefeningen kan vinden
 - Weet of, en welke, oefeningen ook voor een ander thema gebruikt kunnen worden
 - Kan met één oefening variëren
- Hij/Zij is bekend met de verschillende leerprocessen

Niveau 3 - Techniek

- Hij/Zij snapt de uitgangspunten van de schaatstechniek en kan deze uitleggen en verklaren
 - Weet waar hij/zij informatie kan vinden op de handboekensite en is bekend met deze informatie
 - Kan vragen van cursisten over techniek in eigen bewoording beantwoorden
- Hij/Zij heeft voldoende eigen vaardigheid om een duidelijk voorbeeld te geven waarin de cursist de technische uitgangspunten terugziet
- Hij/Zij kan de technische uitgangspunten vertalen naar het bewegingsniveau van de cursist
 - Kan de technische kennis/vaardigheid van een cursist peilen
 - Is in staat een voorbeeld zo te geven dat een cursist zich daarin herkent
- Hij/Zij kan het vaardigheidsniveau van de cursist inschatten
 - Kan de technische kennis van de cursist inschatten
 - Kan een technisch verhaal aanpassen aan het niveau van de cursisten
 - Kan een voorbeeld geven dat past bij het niveau van de cursist
- Hij/Zij kan een analyse maken van de techniek van een schaatser
 - Weet waar hij/zij informatie kan vinden over een techniekanalyse op de handboekensite
 - Kan technische onvolkomenheden waarnemen en benoemen
 - Kan een oorzaak-gevolg analyse maken
 - Kan eventueel fysieke mogelijkheden/bependingen herkennen en de gevolgen daarvan analyseren

- Hij/Zij kan aan de hand van een technische analyse aangeven met welk technisch thema hij/zij een lessenreeks maakt
- Hij/Zij kan oplossingen aanreiken waardoor de cursist de beweging kan gaan voelen. Hij/Zij maakt de cursist zelfstandig ten aanzien van zijn/haar techniek
- Hij/Zij is iemand die over de mogelijkheden beschikt zijn vaardigheden aan te passen / te verbeteren

Niveau 3 - Materiaal

- Hij/Zij is bekend met het bestaande materiaal en op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen
 - Weet waar hij/zij informatie kan vinden op de handboekensite en is bekend met deze informatie
- Hij/Zij kan advies geven over het aan te schaffen materiaal en kan doorverwijzen naar een specialist
- Hij/Zij kan zien of materiaal de beperkende factor is voor de cursist en kan hem daar op wijzen
 - Kent het hoofdstuk 'materiaalanalyse' op de handboekensite

Niveau 3 - Trainingsleer

- Hij/Zij kent de basisprincipes van het begrip training zoals beschreven op de handboekensite
- Hij/Zij heeft voldoende fysiologische kennis om de belastbaarheid van de cursist in te schatten
 - Past oefenstof aan aan de belastbaarheid van de cursist
- Hij/Zij weet wat de fysiologische kennis bij schaatsen is en kan dit per cursist inschatten

