



Blessurepreventie, de juiste attitude (K0491)

Servicedocument - Afnamevorm: Portfolio-opdrachten + Presentatie/CGI

Uitgever: Exalo Media
Versie: 2026-03

Auteursrechtwaarschuwing

© Exalo Media. Alle rechten voorbehouden.

Dit document bevat inhoud die beschermd wordt door het auteursrecht. Exalo Media bezit het auteursrecht op de tekst, afbeeldingen, grafieken, en andere inhoud die in dit document worden weergegeven, tenzij anders aangegeven.

Niets in dit document mag worden verveelvoudigd, verspreid, overgedragen, tentoongesteld, gereproduceerd, of op enige andere wijze gebruikt worden zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Exalo Media. Het is strikt verboden om de inhoud van dit document te wijzigen, aan te passen of te vertalen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Exalo Media.

Exalo Media behoudt zich het recht voor om juridische stappen te ondernemen tegen personen of entiteiten die inbreuk maken op het auteursrecht van dit document.

Voor toestemming om de inhoud van dit document te gebruiken, neem contact op met:

Exalo Media
info@exalo.nl
<https://exalo.nl>

Examenmatrijs D1-K1

D1-K1: Voorkomen en behandelen van blessures	
Complexiteit:	De beginnend beroepsbeoefenaar heeft wisselend werk en vaak zelfs in diverse contexten. Dit doet een stevig beroep op zijn fysieke en psychische gesteldheid. Een beroepsdilemma is het vinden van de balans tussen belasting en mogelijkheden. De beginnend beroepsbeoefenaar heeft daarvoor brede en/of specialistische kennis nodig van het menselijk lichaam, oorzaken van blessures en specialistische op zijn beroep toegesneden vaardigheden nodig voor de behandeling ervan. De beginnend beroepsbeoefenaar moet zich bewust blijven van wat inspanningen van zijn werk betekenen voor zijn conditie. Daarnaast is bewustzijn van de effecten die een blessure op zowel de fysieke als de psychische gesteldheid kunnen hebben van groot belang. Zowel voor hemzelf als voor de eventuele leerlingen en/of collega's.
Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid:	De beginnend beroepsbeoefenaar is verantwoordelijk voor zijn conditie en is gericht op blessurevrij blijven. Zijn bijdrage aan een productie mag niet door onvoorzichtig handelen in het gedrang komen. Hij moet ook adequaat kunnen handelen als anderen in een blessure terechtkomen, hij traint/repeteert immers bijna altijd in groepsverband. Hij bepaalt zelfstandig zijn doelen.
Examenvorm:	Portfolio met een eindpresentatie of met een CGI. De docent of examiner kan kiezen voor de eindpresentatie of het CGI.

Werkproces: D1-K1			
Titel werkproces	Uit te voeren	Aanwijzingen voor de opdracht	Resultaat
Voorkomen en behandelen van blessures	De student leert op een professionele wijze eerste hulp te bieden bij blessures en weet preventieve maatregelen te nemen om blessures te voorkomen in sport- en beweegsituaties	- De student analyseert de situatie en bepaalt de ernst van het letsel - De student handelt volgens de ABC-methode bij eerste hulp - De student behandelt verschillende soorten blessures volgens de juiste protocollen - De student past hygiënische en preventieve maatregelen toe - De student documenteert de geboden hulp en de situatie - De student evalueert de eigen handelen en leert van de situatie - De student geeft adviezen voor blessurepreventie - De student gebruikt de juiste materialen en hulpmiddelen - De student communiceert duidelijk en kalm met het slachtoffer en omstanders - De student reflecteert op de geboden hulp en verbetert indien nodig	- Aantoonbare kennis van de EHBO-protocollen - Demonstratie van correcte eerste hulptechnieken - Inzicht in blessurepreventie en hygiënische maatregelen - Reflectie op eigen handelen en verbeterpunten - Gebruik van relevante materialen en hulpmiddelen - Heldere communicatie tijdens de hulpverlening

Werkproces: D1-K1			
Titel werkproces	Uit te voeren	Aanwijzingen voor de opdracht	Resultaat
Voorkomen en behandelen van blessures	De student leert op een gestructureerde wijze eerste hulp te verlenen bij blessures tijdens sportactiviteiten, inclusief het herkennen van symptomen en het toepassen van juiste behandelingen	- Observeer het slachtoffer en bepaal de ernst van de blessure - Vraag naar de aard en oorzaak van de blessure - Verleen eerste hulp volgens de juiste procedures - Stabiliseer het slachtoffer indien nodig - Informeer en adviseer over verdere stappen - Documenteer de gebeurtenis en de verleende hulp - Controleer of het slachtoffer veilig vervoerd kan worden - Voer nazorg en evaluatie uit - Reflecteer op de eigen handelen en verbeterpunten - Rapporteer de situatie aan de verantwoordelijke - Voer hygiënische maatregelen uit na hulpverlening - Evalueer de hulpverlening en leerpunten - Bewaar de rust en communicatie met het slachtoffer - Herhaal de procedures voor verschillende blessures - Pas preventieve maatregelen toe om blessures te voorkomen	- Minimaal drie verschillende blessures correct behandeld - Aantoonbare kennis van eerste hulpprocedures - Correct gebruik van hulpmiddelen zoals verbanden en ijs - Duidelijke en volledige rapportage - Toepassen van hygiënische maatregelen - Reflectie op eigen handelen en verbeterpunten

		- Evalueer de situatie en pas indien nodig de hulpstrategie aan	
--	--	---	--

Werkproces: D1-K1			
Titel werkproces	Uit te voeren	Aanwijzingen voor de opdracht	Resultaat
Voorkomen en behandelen van blessures	De student leert blessures te herkennen, adequaat te handelen en preventieve maatregelen toe te passen om blessures tijdens sportactiviteiten te voorkomen en te behandelen	- Identificeer verschillende blessures en hun symptomen - Verzamel relevante gegevens van het slachtoffer - Voer eerste hulp uit volgens de ABC-methode - Behandel specifieke blessures zoals kneuzingen, verstuikingen en snijwonden - Pas preventieve maatregelen toe om blessures te voorkomen - Voer warming-up en cooling-down uit voor en na de activiteit - Gebruik juiste hulpmiddelen zoals tape en ijs - Evalueer de situatie en bepaal of professionele hulp nodig is - Documenteer de geboden hulp en de situatie - Geef advies over blessurepreventie aan sporters - Voer hygiënische maatregelen uit tijdens en na de behandeling - Herken gevaarlijke situaties en handel proactief - Pas ergonomische principes toe tijdens sportbeoefening - Reflecteer op de eigen handelen en verbeterpunten	- Aantoonbare kennis van blessuretypes en eerste hulpprocedures - Correct toepassen van de ABC-methode - Demonstratie van preventieve en hygiënische maatregelen - Reflectie op eigen handelen en verbeterpunten - Gebruik van passende hulpmiddelen en materialen - Duidelijke communicatie met slachtoffer en omgeving

		- Communiceer duidelijk met het slachtoffer en omstanders - Evalueer de effectiviteit van de geboden hulp en preventieve maatregelen	
--	--	--	--

Werkprocessen	Inhoud	Aanwijzingen
Alle werkprocessen	Beoordeling totale portfolio	De examinerator beoordeelt het portfolio op basis van een enkele criteria om de kwaliteit en kwantiteit te controleren. Als dit is goed bevonden kan met het beoordelingsmodel het portfolio inhoudelijk worden beoordeeld. Hierna wordt de presentatie of het CGI gehouden en beoordeeld. Beoordelen gebeurt aan de hand van een puntenschaal: - O = onvoldoende (0 punten). Wanneer het criterium niet op een acceptabele manier is uitgevoerd, zoals gewenst is in de beroepspraktijk. - V = voldoende (1 punt). De uitvoering van het criterium voldoet aan het niveau dat van de beginnend beroepsbeoefenaar kan worden verwacht. - G = goed (2 punten). De uitvoering van het criterium is bovengemiddeld goed en daarmee meer dan de beginnend beroepsbeoefenaar moet kennen of kunnen. De behaalde punten worden opgeteld. Met de omzettingstabel wordt er een eindcijfer berekend (eventueel met OVG-schaal).

Examen		
Werkprocessen	Inhoud	Aanwijzingen
Alle werkprocessen	Het examen bestaat uit het de portfolio-opdrachten en een mondelinge toelichting van de portfolio-opdrachten. De examinerator bepaalt de tijd en locatie van de toelichting. De docent kan kiezen in welke vorm het examen wordt afgenomen, eventueel in samenspraak met de student: - Portfolio met een eindpresentatie - Portfolio met een CGI	De examenkandidaat bereidt een presentatie voor over zijn portfolio. Hij krijgt onder andere vragen over wat hij heeft gedaan in het portfolio, welke keuzes hij heeft gemaakt en wat hij heeft geleerd. De vorm waarin de kandidaat de toelichting geeft, wordt van tevoren bepaald ((online) presentatie of CGI). De beoordeling van de toelichting vindt plaats aan de hand van een beoordelingsformulier.

Toelichting bij dit servicedocument

Dit servicedocument geeft een beknopt overzicht van de opbouw en inhoud van het exameninstrument. Het document is bedoeld om opleidingen en examencommissies te helpen bij de **oriëntatie op het examenproduct**.

Omdat exameninstrumenten zelf niet vrij gedeeld kunnen worden, biedt dit servicedocument inzicht in onder andere:

- De structuur van het examen
- De relatie met het kwalificatiedossier of keuzedeel
- De toetsmatrijs
- De manier van beoordelen

Op basis van deze informatie kunnen opleidingen doorgaans goed beoordelen of het exameninstrument aansluit bij hun onderwijs en examinering.

Voorbeelden van examenmateriaal

Wilt u een beter beeld krijgen van de manier waarop Exalo examens ontwikkelt? Op onze website vindt u een aantal **voorbeelddocumenten** die laten zien hoe examens, beoordelingsformulieren en instructies zijn opgebouwd.

Deze voorbeelden zijn te vinden via: <https://exalo.nl/ons-concept/>

Veelgestelde vragen

Veel praktische vragen van opleidingen gaan bijvoorbeeld over:

- Hoe een exameninstrument wordt ingezet in de praktijk
- Hoe de beoordeling is opgebouwd
- Welke documenten worden meegeleverd
- Hoe het vaststellen door de examencommissie werkt

Op de productpagina van elk exameninstrument vindt u daarom een **uitgebreide FAQ** met antwoorden op de meest gestelde vragen.

Afnamevorm van het examen

Exalo Media ontwikkelt exameninstrumenten met een afnamevorm die past bij de aard van het werkproces of het keuzedeel. Afhankelijk van het examen kan dit bijvoorbeeld bestaan uit een praktijkopdracht, een beroepsproduct, een gesprek, een observatie in de praktijk of een combinatie van deze onderdelen. In het servicedocument staat beschreven **welke afnamevorm voor dit exameninstrument is uitgewerkt** en hoe de beoordeling plaatsvindt.

Wij realiseren ons dat opleidingen hun onderwijs en examinering soms anders hebben ingericht. Het kan daarom voorkomen dat de standaard afnamevorm van een exameninstrument niet volledig aansluit bij de manier waarop een opleiding het onderwijs heeft georganiseerd.

In dat geval kan in overleg worden gekeken naar **alternatieve afnamevormen of aanpassingen aan het exameninstrument**. Denk bijvoorbeeld aan een andere combinatie van examenonderdelen of een aangepaste manier van beoordelen. Dergelijke aanpassingen worden altijd afgestemd met de opleiding en moeten plaatsvinden **voordat het exameninstrument ter vaststelling wordt aangeboden aan de examencommissie**.

Afhankelijk van de aard en omvang van de aanpassing kunnen hiervoor **ontwikkel- of aanpassingskosten** in rekening worden gebracht. Heeft uw opleiding specifieke wensen rondom de afnamevorm van het examen? Neem dan gerust contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

Vaststelling van het exameninstrument

Exameninstrumenten van Exalo worden aangeboden voor gebruik via een **Route 2 vaststellingsprocedure**. Dit betekent dat het exameninstrument wordt vastgesteld door de **examencommissie van de onderwijsinstelling** die het examen gebruikt.

Wij adviseren daarom om vóór aanschaf of inzet **af te stemmen met de eigen examencommissie** of deze werkwijze aansluit bij het beleid van de instelling. Het servicedocument en de bijbehorende toetsmatrijs zijn opgesteld om examencommissies te ondersteunen bij deze beoordeling.

Vragen of aanvullende informatie

Heeft uw opleiding of examencommissie aanvullende vragen over het exameninstrument, de documentatie of de inzet in de praktijk? Neem dan gerust contact met ons op. Wij denken graag mee:

→ <https://exalo.nl>

→ info@exalo.nl