

4 Opdrachten Les- en leidinggeven

Opdracht 1 Warming-up

Het is niet eenvoudig een algemene beschrijving te geven van lesgeven in sport- en bewegingssituaties. In ieder geval heb je te maken met een lesgever en met deelnemers.

- 1 Noteer drie punten waarop deelnemers van elkaar kunnen verschillen.
- 2 Noteer eveneens drie punten waarop lesgevers van elkaar kunnen verschillen.

Opdracht 2 Doelgroepen

- 1 Noteer vijf verschillende doelgroepen. Dat kunnen doelgroepen uit de voorbeelden zijn of andere die je zelf nog weet.
- 2 Geef bij elke doelgroep een mogelijke consequentie voor het lesgeven.

Opdracht 3 Type lesgever

Waarschijnlijk herken je iets van jezelf in een of meer van de bovenstaande typeringen.

- 1 Omschrijf jouw interesses en achtergronden op het gebied van sport en bewegen.
- 2 Welke typering benadert jouw opvatting het meest? Geef aan waarom.

Opdracht 4 Warming-up

Wil je goed lesgeven, dan moet je van te voren over dingen nadenken en je les goed plannen en voorbereiden. Schrijf vijf zaken op waarvan je denkt dat ze gepland moeten worden.

Opdracht 5 Didactiek

Didactiek gaat over de theorie van het les- en leidinggeven.

Noteer tien theoretisch zaken waarvan jij denkt dat ze noodzakelijk zijn om te weten (die belangrijk zijn om het praktisch les- en leidinggeven te ondersteunen).

Opdracht 6 Warming-up

Stel dat jou hetzelfde overkomt als Jaap in ons inleidend voorbeeld. Iemand vraagt jou om een aantal zwemlessen over te nemen. Welke vragen zou jij jezelf stellen? Wat zou jij allemaal willen weten voordat je de eerste zwemles gaf?

- 1 Noteer minimaal vijf zaken die jij vooraf zou willen weten.
- 2 Noteer ook hoe (op welke manier) je deze zaken te weten denkt te komen.

Opdracht 7 Beginsituatie-analyse eigen groep

Maak op basis van de beschreven theorie over de beginsituatie en met behulp van het bovenstaande schema een volledige beginsituatie-analyse van je eigen lesgroep op school.

Beschrijf de beginsituatie van één van de volgende vaardigheden:

- zwemmen: schoolslag;
- spel: bovenhandse techniek van volleybal;
- turnen: handstand.

Opdracht 8 Warming-up

We gaan het in dit hoofdstuk hebben over 'doelstellingen'.

- 1 Het woord 'doelen' kan verschillende betekenissen hebben. Schrijf er minimaal twee op.
- 2 Een aantal woorden is afgeleid van 'doelen', zoals doelmatig. Zoek minstens twee van deze woorden op en noteer hun betekenis.

Opdracht 9 Doelstellingen herkennen

Bekijk een praktijkles van vijf medestudenten en probeer zonder dat je naar de lesvoorbereiding kijkt, te noteren welke bedoeling zij met hun les hebben. Schrijf de doelstelling van alle vijf de studenten zo duidelijk en concreet mogelijk op.

Opdracht 10 Soorten doelstellingen

Hieronder staat een aantal doelstellingen omschreven. Geef van elke doelstelling aan of het een motorische, een cognitieve of een sociaal-affectieve doelstelling is.

- 1 de schoolslagbewegingen kunnen maken
- 2 vijf fouten en correcties kunnen opnoemen van de handstand-overslag
- 3 plezier beleven aan sportbeoefening
- 4 de dribbel bij voetbal kunnen uitvoeren
- 5 met de squat-techniek 120 kg kunnen tillen
- 6 het kunnen omgaan met winst en verlies
- 7 het 4-3-3-systeem bij voetbal kunnen uitleggen
- 8 een duurloop van 10 km kunnen lopen
- 9 het juist positie kiezen bij een zoneverdediging
- 10 bij niet-lukken doorzettingsvermogen tonen
- 11 de techniek van de schoolslag kunnen analyseren
- 12 een methodiek van de lay-up kunnen samenstellen
- 13 het kunnen accepteren van beslissingen van de scheidsrechter
- 14 een goede samenwerking laten zien
- 15 de rechtstandige sprong kunnen uitvoeren

Opdracht 11 Analyseren van doelstellingen

Analyseer de onderstaande doelstellingen. Probeer de vier behandelde criteria voor het formuleren van concrete doelstellingen bij elke omschrijving te onderscheiden. Vul het schema in.

Kijk goed naar het voorgaande schema.

- 1 De studenten moeten een lay-up zonder weerstand uit een dribbel kunnen demonstreren, waarbij het tweetellenritme, de strekking van de arm en de polsbeweging goed te zien zijn.
- 2 De deelnemers moeten een strafschop met de binnenkant van de voet vier van de vijf keer in de goal kunnen schieten.
- 3 De deelnemers moeten zonder hulp een handstand kunnen demonstreren op een lange mat, gedurende vijf seconden met een gestrekt en gespannen lichaam.
- 4 De deelnemers moeten een slomparcours van twintig meter lengte al dribbelend met beide voeten binnen vijftien seconden kunnen afleggen.

Bewegingsvorm	Waarneembaar eindgedrag	Voorwaarden/ Omstandigheden	Minimale eis
1			
2			
3			
4			

Opdracht 12 Van lesopdracht naar lesdoelstelling

Formuleer aan de hand van de onderstaande lesopdrachten een zo concreet mogelijke lesdoelstelling. Volg daarbij het 'stappenplan'. Ga voor het bepalen van de beginsituatie uit van het niveau van je eigen groep.

Lesopdracht: het verbeteren van de rugcrawl.

Lesdoelstelling:
.....
.....
.....

Lesopdracht: het verbeteren van het positiespel bij basketbal.

Lesdoelstelling:
.....
.....
.....

Lesopdracht: het verbeteren van het slaan bij hockey.

Lesdoelstelling:
.....
.....
.....

Lesopdracht: het aanleren van snorkelen.

Lesdoelstelling:
.....
.....
.....

Opdracht 13 Praktijkopdracht

We gaan even terug naar opdracht 7. Je hebt daarin de beginsituatie van je eigen groep beschreven.

- 1 Wat zou jij ten aanzien van de gekozen vaardigheid willen verbeteren bij je klasgenoten? Probeer dit te vertalen in een zo concreet mogelijke lesdoelstelling. Omschrijf de doelstelling volgens de vier genoemde criteria.
- 2 Bereid op basis van deze lesdoelstelling een les aan je klasgenoten voor.
- 3 Geef de les aan je klas en controleer achteraf of je de geformuleerde doelstelling hebt bereikt.

Opdracht 14 Warming-up

Plannen maken doen we allemaal. Noteer vijf voorbeelden uit je 'sport'leven of uit het lesgeven waarbij (vooruit)plannen een belangrijke rol speelt.

Opdracht 15 Open en gesloten planning

- 1 Geef twee duidelijke voorbeelden van een open en een gesloten planning.
- 2 Maak een les waarbij het werken met een gesloten planning centraal staat.
- 3 Maak een les waarbij het werken met een open planning centraal staat.
- 4 Omschrijf de functies die je als sportleider hebt bij beide typen planningen.
- 5 Beschrijf in hoeverre de situatie de planning van beide lessen beïnvloedt.

Opdracht 16 Termijnplanning

Trainer Jochem bereidt zijn trainingen altijd goed voor. Hij heeft zelfs een planning voor een jaar op papier staan en richt aan de hand hiervan de trainingen in, die hij per week geeft.

Trainer Lex van de concurrerende vereniging bereidt nooit wat voor, laat staan dat hij een 'planning' heeft. Hij kijkt altijd goed naar de wedstrijden van het weekend en naar aanleiding daarvan geeft hij training.

- 1 Welke termijnplanningen herken je bij beide trainers?
- 2 Wat zijn de voordelen en de nadelen van beide soorten planning?
- 3 Wie zal volgens jou het best met zijn team presteren? Waarom?
- 4 Welke situaties of omstandigheden zouden de planning van beide trainers kunnen beïnvloeden?

Opdracht 17 Praktijkopdracht: mesoplanning

Maak een periodeplan voor een periode van acht weken. In de opdrachtbeschrijving is een opsomming opgenomen van punten die in een mesoplan vermeld zouden kunnen worden. De punten die niet van toepassing zijn, hoeft je uiteraard niet te vermelden.

De richtlijnen voor deze mesoplanning zijn:

- 1 Titelpagina met daarop vermelding van: naam, klas, mentor, tak van sport en periode waarvoor de planning gemaakt is.
- 2 Inhoudsopgave met een paginaverwijzing naar de diverse hoofdstukken.
- 3 Inleiding/voorwoord met daarin:
 - een korte omschrijving van de bedoeling van deze opdracht;
 - een omschrijving van de functie van een periodeplan;
 - een korte indruk van je begeleiding van de groep tot nu toe.
- 4 Beginsituatie-analyse (zie hoofdstuk 2)

De beginsituatie van de groep

- Algemene, vaste gegevens van de groep:
 - Wat is de doelgroep?
 - Hoe groot is de groep?
 - Over welke groep sporters gaat het? Over welk team gaat het?
 - Speelt de groep competitie?
 - Hoe is de samenstelling van de groep?
 - Welke leeftijd? Wat zijn de specifieke leeftijdskenmerken van de groep?
- Specifieke, wisselende gegevens van de groep:
 - Motorisch:
 - Hoe is het niveau van de bewegingseigenschappen van de groep?
 - Hoe is de beheersing van de basistechnieken?
 - Cognitief:
 - Hoe goed zijn de kennis over en het inzicht in de regels, begrippen?
 - Hoe groot is het tactisch vermogen van de deelnemers?
 - Sociaal-affectief:
 - Hoe zijn de onderlinge verhoudingen binnen de groep? Hoe is de omgang met elkaar?
 - Hoe is de motivatie van de deelnemers?
 - Hoe groot is het vermogen om leiding te accepteren? Hoe verloopt de communicatie met de lesgever?

De beginsituatie van het individu

- Noteer eventueel de namen van de individuele sporters en indien mogelijk de individuele kenmerken of eigenaardigheden, op motorisch, cognitief en sociaal-affectief gebied.
- Noteer de namen van opmerkelijke of opvallende deelnemers uit de groep.

De beginsituatie van de lesgever/sportleider

- Motorisch:
 - Hoe groot is mijn eigen vaardigheid?
 - In hoeverre ben ik in staat zelf voorbeelden te geven?
 - Wat is mijn eigen ervaring met ...?
- Cognitief:
 - Hoe groot is mijn vakkennis op dit gebied? Moet ik me verdiepen in een aantal zaken?
 - Weet ik voldoende over techniek en tactiek?
 - Heb ik voldoende methodische kennis paraat?
- Sociaal-affectief:
 - Hoe lang ken ik de groep al?
 - Past de groep bij mijn manier van werken?
- Didactisch:
 - Hoeveel lesgeefervaring heb ik?

De beginsituatie van de randvoorwaarden

- Hoe lang duren de lessen? Hoeveel keer per week?
- Wanneer traint de groep nog meer?
- Hoe is de accommodatie; het veld, de zaal, de kleedruimtes, het materiaal?
- Welk en hoeveel materiaal heb ik ter beschikking?
- Wat te doen bij slecht weer?
- Hoe is de beheerregeling van de accommodatie? Is er een beheerder?
- Waar is de sleutel?
- Hoe is de EHBO-voorziening?

5 Formuleren van doelstellingen

- Wat wil je bereiken in de periode waarvoor de planning wordt gemaakt?
- Wat zijn de globale doelen op:
 - Motorisch gebied: welke basistechnieken wil je aanleren of verbeteren?
 - Cognitief gebied: welke regels en begrippen moeten uiteindelijk bekend zijn en welk tactisch gedrag of vermogen dient men te hebben?
 - Sociaal-affectief gebied: welk individueel of groepsgegedrag wil je nastreven en bereiken?
- Motiveer waarom je deze doelstellingen kiest.

6 Inhoudelijke uitwerking van de lessen: een lessenreeks

Hoe zien de lessen er inhoudelijk uit? Kies de bewegingsvormen/activiteiten zodanig, dat er een lessenreeks ontstaat:

- die logisch is van opbouw, met voldoende herhaling en variatie;
- die past bij de beginsituatie en de doelstellingen.

Geef in deze uitwerking aan:

- de data van de lessen;
- de nummering van de lessen;
- het doel van elke afzonderlijke les;
- een omschrijving van de activiteiten uit de warming-up en de kern.

Een voorbeeld van een lessenreeks vind je in dit hoofdstuk.

7 Uitwerking van organisatie en begeleiding

Organisatie

- Welke functies van organiseren zijn in deze situatie van belang? Hoe denk je deze te realiseren?
- Welke opstellingen ga je veelvuldig hanteren en hoe ga je opstellingen veranderen?
- Hoe ga je organisatorisch differentiëren?
- Hoe ga je een spel organiseren?
- Hoe plannen we reservelessen in geval van ziekte, blessures, tegenvallende prestaties, mogelijkheid tot herhalen, onverwachte situaties?
- Hoe houden we rekening met allerlei randomstandigheden (zoals vakanties, wedstrijden, verenigingsactiviteiten, financiën en studie)?

Begeleiding

- Welke begeleiding past bij deze groep en wat is de rol van jou als lesgever?
- Welke vaardigheden zijn belangrijk bij de begeleiding van deze groep?
- Welke werkvormen ga je veelvuldig gebruiken?
- Welke media ondersteunen je begeleiding?

8 Uitwerking per les

- Werk elke les uit op het officiële lesvoorbereidingsformulier.
- Evaluaties van eerdere lessen moeten verwerkt worden in de nieuwe lesvoorbereiding.

9 Evaluatie

- Hoe is het allemaal gegaan? Welke leerervaringen heb je opgedaan?
- Is bijstelling nodig geweest? Bijstelling van de beginsituatie en de doelstellingen?

Opdracht 18 Warming-up

Beschrijf een les van jouw tak van sport. Probeer de diverse delen waaruit deze les bestaat te onderscheiden.

- 1 Schrijf op uit hoeveel delen deze les bestond.
- 2 Noteer wat per deel de bedoeling was (volgens jou).

Opdracht 19 Warming-up

- 1 Beschrijf een warming-up uit je eigen tak van sport. Maak bij de beschrijving de onderverdeling in algemene warming-up, rekken en specifieke warming-up.
- 2 Stel zelf een warming-up samen voor een sport naar keuze. Het mag niet de sport uit vraag 1 zijn.

Opdracht 20 Leskernen

Beschrijf twee voorbeelden van een volledige les met:

- 1 één kern;
- 2 twee afzonderlijke kernen;
- 3 twee aan elkaar gekoppelde kernen.

Beschrijf de voorbeelden op de manier zoals de voorgaande voorbeelden beschreven zijn. Geef andere voorbeelden dan die in dit hoofdstuk zijn genoemd.

Opdracht 21 Climax

- 1 Een les moet eindigen met een climax, een hoogtepunt. Ze moet in ieder geval niet uitgaan als een nachtkars. Wat wordt bedoeld met het 'nachtkarseffect'?
- 2 Geef drie voorbeelden waardoor dit effect kan ontstaan.
- 3 Hoe kun je als lesgever zorgen voor een climax tijdens de les?
- 4 Geef drie verschillende voorbeelden van manieren waarop je voor een climax kunt zorgen.

Opdracht 22 Praktijkopdracht

Stel nogmaals een les voor jouw tak van sport samen. Gebruik daarbij een lesvoorbereidings-formulier.

- 1 Beschrijf de oefeningen van de les aan de hand van de lesopbouw:
 - warming-up: minstens drie verschillende oefeningen;
 - kern(en): minstens vijf verschillende oefeningen;
 - cooling-down: minstens één oefening.
- 2 Geef ook aan wat het doel van de diverse lesdelen is.
- 3 Eén student geeft deze les aan de halve klas. De andere studenten observeren deze les zonder op de hoogte te zijn van de voorbereiding. Ze noteren de oefeningen en geven aan wat het doel ervan is. Ze schrijven ook op welke oefeningen volgens hen de warming-up, kern 1, kern 2 en de cooling-down zijn.

Opdracht 23 Warming-up

Haal een praktijkles uit je SB-opleiding voor de geest. Denk na over wat er voor, tijdens en na deze les aan organisatie nodig was.

- 1 Noteer tien aspecten van de organisatie rond deze les.
- 2 Probeer deze aspecten onder te verdelen in gelijksoortige aandachtspunten.

Opdracht 24 Onveilige situaties

Hieronder worden enkele onveilige situaties beschreven. Noteer van elke situatie:

- 1 wat het risico van de betreffende situatie is;
- 2 hoe jij de situatie veilig zou organiseren.

situatie 1

Lesgever A gaat trampolinespringen met zijn groep. Hij is op tijd aanwezig en zet en legt het benodigde materiaal voor de les al klaar: twee trampolines en achter elke trampoline een landingsmat.

Als de groep binnenkomt, moet de lesgever nog even snel naar het toilet.

situatie 2

Volleybaltrainer B heeft net de kern van de training achter de rug en wil met de groep nog een kwartier 6 : 6 spelen. Enkele spelers ruimen de ballen op, terwijl andere nog even doorgaan met smashen.

situatie 3

Lesgever C is bezig met de voorbereiding op de wendsprong en laat de kinderen achter elkaar wendsprongetjes over banken maken. Om niet al te lang te wachten starten de kinderen snel na elkaar.

situatie 4

Basketbaltrainer D is met zijn team de lay-up aan het oefenen. Er wordt in tweetallen gewerkt. Ieder tweetal heeft vijf ballen. Speler 1 speelt naar speler 2, die dan zo snel mogelijk naar de basket dribbelt en een lay-up maakt. Dit doet hij met alle vijf de ballen. Als speler 1 klaar is, worden de ballen opgehaald en is speler 2 aan de beurt om te scoren.

Opdracht 25 Goede organisatie

- 1 Beschrijf een goed georganiseerde les (naar eigen keuze).
- 2 Geef aan waarom deze les goed georganiseerd was (in termen van veilig, intensief en doelmatig).

Opdracht 26 Meedoen aan de les

Als lesgever kun je zelf ook meedoen aan de les. Noteer drie voordelen en drie nadelen voor de organisatie van een les als je als lesgever meedoet.

Opdracht 27 Organisatievormen

- 1 In deze paragraaf zijn enkele opstellingen beschreven. Ken je er nog meer? Teken ze.
- 2 Geef van elke opstelling uit deze paragraaf een toepassingsmogelijkheid: wanneer en hoe kun je deze opstelling gebruiken? Geef voorbeelden.

Opdracht 28 Partijen maken

- 1 Partijen laten kiezen door deelnemers staat ter discussie, vooral vanwege de pedagogische nadelen. Wat zijn volgens jou de voordelen en de nadelen van partijen kiezen?
- 2 Wat is volgens jou de beste manier om groepjes of partijen te maken? Leg uit waarom.

Opdracht 29 Overzichtstekeningen

- 1 Teken de organisatie van speerwerpen en geef aan waar de lesgever het best kan staan om aanwijzingen te geven aan de gehele groep.
- 2 Teken een organisatie waarbij twee rijen kinderen salto springen op de minitramp en geef aan waar de lesgever het best kan staan om elk kind aanwijzingen te geven.
- 3 Teken een organisatie van werpen en vangen die niet intensief en doelmatig is.

Opdracht 30 Praktijkopdracht: tijdanalyse

Observeer een praktijkles naar keuze en stel het intensiteitsniveau van deze les vast. Doe dit met behulp van het volgende schema. Voor het uitvoeren van deze opdracht heb je een stopwatch nodig.

- 1 Kies een individuele deelnemer en volg deze gedurende de hele les.
- 2 Noteer de tijd van elk afzonderlijk lesdeel (in minuten).
- 3 Houd met een stopwatch de beweegtijd van deze deelnemer bij (de tijd dat de deelnemer actief is). Noteer de tijd in minuten.
- 4 Reken zowel per lesdeel als van de totale les uit hoe groot het percentage daarvan is dat de deelnemer actief is (beweegtijd gedeeld door duur x 100).
- 5 Vergelijk het actiepercentage van 'jouw' deelnemer met dat van de deelnemers die door je klasgenoten zijn gevolgd.

Lesdeel	Duur	Beweegtijd	Actiepercentage
Warming-up of inleiding			
Kern(en)			
Cooling-down of speelse vormen			
Totaal			

Opdracht 31 Warming-up

De vereniging waar je werkt bestaat 25 jaar en organiseert ter gelegenheid hiervan een feestweekend met allerlei activiteiten. Eén van de deze activiteiten is een zeskamp. Jij wordt gevraagd om dit te organiseren.

Beschrijf hoe je dat denkt te gaan doen. Probeer tot een beschrijving van de vijf belangrijkste organisatorische maatregelen te komen.

Opdracht 32 Systemen

Je krijgt de opdracht om een groot hockeytoernooi te organiseren. Er nemen zestien teams deel. Uitgangspunt is dat elk team minimaal drie wedstrijden speelt. Om een speelschema samen te stellen dat uiteindelijk leidt tot een finale, kies je voor een combinatie van poulesysteem en afvalsysteem.

Werk op basis van de bovenstaande gegevens een concreet wedstrijdschema uit.

Opdracht 33 Wedstrijdschema's van Goesting

Je werkt bij een organisatiebureau van sportevenementen, genaamd Goesting. Goesting organiseert exclusieve sportieve evenementen voor het bedrijfsleven. Je werkt er met drie andere SB'ers. Het ontwikkelen van wedstrijdschema's is jouw specialiteit.

Vragen

- 1 Leg de werking uit van de volgende wedstrijdschema's:
 - uitdaagsysteem;
 - afvalstelsysteem;
 - poulesysteem;
 - roulatiesysteem;
 - competitiesysteem.
- 2 Van welke factoren is de keuze van het wedstrijdschema afhankelijk?
- 3 Hoeveel wedstrijden moet Wesley achter elkaar winnen, alvorens hij bovenaan staat, bij:
A het piramidesysteem:



- B het schoorsteensysteem:



- 4 Maak voor elf deelnemers een schema volgens het enkel afvalstelsysteem met verliezersronde voor alle verliezers (bepaal zelf wie er gewonnen heeft).
- 5 Maak een wedstrijdschema voor negen ploegen in één poule volgens het diagonaalsysteem.
- 6 Maak een wedstrijdschema voor tien ploegen in één poule volgens het kloksysteem.

- 7 Hoeveel wedstrijden, ronden en wedstrijden per ronde, speel je bij een hele en halve competitie met respectievelijk 6 en 5 teams? Vul in:

	teams	wedstrijden	ronden	wedstrijden per ronde
Hele competitie	6	...	...	...
	5	...	...	...
Halve competitie	6	...	...	...
	5	...	...	...

- 8 Bij wat voor soort evenementen kun je de volgende wedstrijdschema's gebruiken?

- uitdaagsysteem;
- enkel afvalstelsysteem;
- dubbel afvalstelsysteem of herkansing;
- poulesysteem;
- klokopschuifstelsysteem;
- spelenkermis;
- competitie-stelsysteem.

Opdracht 34 Warming-up

Beschrijf vanuit je eigen training of vanuit één van de praktijklessen van de opleiding vijf 'oefeningen' die in de betreffende les zijn gegeven. Beschrijf (of teken) ze zo, dat het voor een ander duidelijk is om welke oefening het gaat.

Opdracht 35 Voetballen met kleuters

Als je met kleuters op een normaal veld met echte doelen gaat voetballen, zal dit waarschijnlijk niet zo goed lukken. De bewegingsvorm sluit niet aan bij de kinderen, is dus niet zo gelukkig gekozen. Schrijf drie bewegingsvormen op die wel geschikt zijn voor kleuters.

Opdracht 36 Rekening houden met individuele beginsituatie

In een groep kinderen van een gymclubje zit één kind dat nog niet zelfstandig een koprol kan maken. Het is bang. Je wilt toch kiezen voor de bewegingsvorm koprol waarbij de kinderen zonder de handen te gebruiken tot hurkzit moeten komen. Maar wat laat je dat ene kind dan doen? Welke bewegingsvorm kies je voor hem of haar? Noem drie mogelijkheden.

Opdracht 37 Kiezen voor verandering van bewegingsvorm

Stel, je geeft een les 'werpen en vangen' aan een groep kinderen van tien jaar. Je eerste bewegingsvorm is met tweetallen werpen en vangen in de breedte van de zaal.

- 1 Wat zijn voor jou als lesgever signalen die erop kunnen duiden dat het tijd is om voor een andere bewegingsvorm te kiezen? Noem er drie.
- 2 Wat zou je volgende bewegingsvorm zijn?
- 3 Noem nog drie criteria die steeds weer een rol spelen bij het veranderen van bewegingsvormen.

Opdracht 38 Differentiëren volgens het BHU-model

Hierna zie je een aantal 'basisvormen' van vaardigheden. Kies bij elke vorm een 'herhalingsvorm' en een 'uitbreidingsvorm' (zie voorbeelden).

- 1 Basketbal: lummelvorm 4 tegen 1.
- 2 Zwemmen: rechtstandige sprong na aanloop op duikplank.
- 3 Turnen: vrije handstand op mat.
- 4 Grondvormen van bewegen: touwklimmen (uit stand naar boven en naar beneden).

Opdracht 39 Van makkelijk naar moeilijk

Beschrijf vanuit je eigen tak van sport vijf bewegingsvormen die geleidelijk oplopen van makkelijk naar moeilijk.

Opdracht 40 Arrangement of leervoorstel?

Hierna zie je de methodische opbouw tot een salto met behulp van een minitrampoline.

- 1 Noteer welke wijzigingen van het arrangement zijn aangebracht.
- 2 Noteer welke wijzigingen in het leervoorstel zijn aangebracht.

Volgorde van de bewegingsvormen

- 1 Koprol voorwaarts op een schuin aflopend vlak, gebouwd van een kast, banken en twee valmatten.
- 2 Koprol voorwaarts vanuit een tweebeelige afzet op een valmat op twee banken.
- 3 Koprol voorwaarts op een uit drie delen bestaande kast met afzet van reuterplank (vanuit aanloop: afzetten, handen plaatsen, koprol vlak maken).
- 4 Idem, nu op een volledige kast.
- 5 Rol voorwaarts op een verhoogd vlak met afzet van een minitrampoline (afzet, handen plaatsen, rollen).
- 6 Idem, maar nu proberen wat hoger uit de trampoline te komen en minder lang de handen op de mat te laten steunen (klein blijven, geen overslagbeweging!).
- 7 Nu: zo hoog inzetten, dat de handen de mat niet meer raken (eventueel een kort 'tip-moment').

Opdracht 41 Deel- en totaalmethode

- 1 Beschrijf vijf bewegingsvormen binnen jouw eigen tak van sport die duidelijk via de deel-methode zijn aangeboden.
- 2 Hoe zou je deze vaardigheden via de totaalmethode kunnen laten aanleren?

Opdracht 42 Praktijkopdracht

- 1 Kies één van de volgende mogelijkheden:
 - het verbeteren van de hurksprong over de kast;
 - het toepassen van de bovenhandse techniek bij volleybal;
 - het verbeteren van de borstcrawl bij zwemmen;
 - het aanleren van de forehand bij tennis.
- 2 Formuleer op basis van deze 'lesopdrachten' een concrete lesdoelstelling.
- 3 Noteer in de kolom 'Bewegingsvormen' van het lesvoorbereidingsformulier vijf in moeilijkheid oplopende bewegingsvormen waarmee je de geformuleerde doelstelling tracht te realiseren.
- 4 Geef bij elke nieuwe vorm aan of je gekozen hebt voor verandering van de opdracht en/of verandering van de situatie.
- 5 Geef aan waar je de bewegingsvormen 'gevonden' hebt. We noemen dit 'bronvermelding'. Mogelijke bronnen kunnen zijn: boeken, readers, cd-roms, internetsites enzovoort.
- 6 Probeer of je de voorbereide bewegingsvormen kunt geven tijdens een praktijkles 'les & leidinggeven'.

Opdracht 43 Warming-up

Bekijk een video-opname van een lesgeefsituatie. Kijk alleen naar de lesgever en schrijf op wat hij/zij doet. Letterlijk alles. Gebruik daarvoor werkwoorden als uitleggen, rondkijken enzovoort. Vergelijk vervolgens jouw lijstje met dat van je buurman/-vrouw en vul elkaars lijsten aan. Na tien minuten worden de ervaringen klassikaal besproken. Je krijgt zo een beeld van wat er allemaal speelt rond begeleiding.

Opdracht 44 Eigenschappen van een goede lesgever

Als je om je heen kijkt, zie je verschillende lesgevers. De een spreekt je aan, de ander vind je maar vervelend en eigenwijs en roept onmiddellijk weerstand bij je op.

- 1 Wat is voor jou een goede lesgever, wat verwacht je van hem of haar?
- 2 Noteer tien belangrijke eigenschappen die een goede lesgever volgens jou moet hebben. Ga uit van de ervaringen die je tot nu toe met lesgevers hebt gehad.
- 3 Probeer, nadat je tien eigenschappen hebt genoteerd, deze eigenschappen in gelijksoortige 'groepjes' bij elkaar te zetten.

Opdracht 45 Lichaamstaal

Bekijk een lesgever, zonder te horen wat hij zegt. Kijk alleen naar zijn lichaamstaal.

- 1 Noteer de lichaamssignalen die je bij de lesgever ziet.
- 2 Probeer te omschrijven welke boodschap de lesgever met deze signalen overbrengt.

Opdracht 46 Opdracht of instructie?

De volgende vaardigheden moet je verbeteren bij je klasgenoten:

- hurksprong;
- push bij hockey;
- speerwerpen;
- startduik bij zwemmen.

- 1 Omschrijf voor elke vaardigheid een bewegingsopdracht.
- 2 Noteer twee instructies (aanwijzingen) die je daarbij gaat geven.

Opdracht 47 Praktijkopdracht: observeer de lesgever

Observeer een les en richt je daarbij op de werkvormen die de lesgever gebruikt.

- 1 Geef achter het onderstaande lijstje aan hoe vaak de lesgever de betreffende werkvorm tijdens de les gebruikt.
 - het geven van een opdracht
 - het geven van een opdrachtvoorbeeld
 - het geven van instructie
 - het geven van een instructievoorbeeld
 - het geven van goedkeuring
 - het geven van correcties
 - het stellen van vragen
 - het coachen
- 2 Noteer ook in welke volgorde hij de werkvormen meestal gebruikt.
- 3 Wat is jouw conclusie over het gebruik van werkvormen door de geobserveerde lesgever?

Opdracht 48 Warming-up

We gaan het in dit hoofdstuk hebben over 'leiderschapsstijlen'.

- 1 Wat versta jij onder leidinggeven?
- 2 Beschrijf een situatie waarin jij vond dat op een goede manier leiding werd gegeven aan jou.
- 3 Beschrijf een situatie waarin jij vond dat op een slechte manier leiding werd gegeven aan jou.
- 4 Lijkt leidinggeven jou leuk? Licht je antwoord toe.
- 5 Wat voor 'stijl van leidinggeven' wil jij graag ontwikkelen? Licht je antwoord toe.

Opdracht 49 Test leiderschapsstijl

Door deze test kun je bepalen in hoeverre jij in staat bent de juiste leiderschapsstijl te kiezen. Ook geeft de test je inzicht in wat op dit moment je favoriete stijl van leidinggeven is.

STAP 1

Hieronder worden twaalf situatiebeschrijvingen gegeven. Bij elke situatie staan vier mogelijke adviezen voor de leider. Jij kiest bij elke situatie dat advies dat in jouw ogen het best, of het minst slecht is. De letter voor dit advies omcirkel je of noteer je op een apart blaadje.

- 1 Jouw sportersgroep reageert de laatste tijd niet op jouw stimulerende woorden en op jouw duidelijke bezorgdheid over het prestatieniveau. De prestaties worden snel slechter. Eerder was dat niet het geval.
 - A Benadruk het gebruik van dezelfde trainingsmethode, de deelnemers moeten je opdrachten stipt uitvoeren.
 - B Stel jezelf beschikbaar voor een bespreking, maar dring je betrokkenheid niet op.
 - C Praat met je sporters en zeg ze wat ze moeten doen.
 - D Stel het probleem bewust niet aan de orde.
- 2 De prestaties van jouw groep sporters nemen duidelijk toe. Je hebt ervoor gezorgd dat alle groepsleden zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheden en van het van hen verwachte prestatieniveau.
 - A Schep een vriendelijk contact, maar blijf ervoor zorgen dat alle groepsleden zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheden en van het verwachte prestatieniveau.
 - B Onderneem geen bepaalde acties.
 - C Doe alles wat je kunt om te bewerkstelligen dat de groep zich belangrijk en betrokken voelt.
 - D Benadruk het belang om op een bepaalde datum een prestatie te leveren.
- 3 Enkele deelnemers in jouw groep zijn niet in staat zelf problemen op te lossen. Gewoonlijk laat je de groep haar gang gaan. De groepsprestaties en de onderlinge verhoudingen binnen de groep waren altijd goed.
 - A Werk met de groep samen om een probleem op te lossen.
 - B Laat de groep het zelf oplossen.
 - C Zorg snel en kordaat voor een oplossing en een herbezinning.
 - D Moedig de groepsleden aan het probleem op te lossen en steun hun poging.

- 4 Je overweegt een wijziging in het trainingsprogramma. De sporters hebben tot nu toe actief deelgenomen aan het programma. Ze respecteren de noodzaak voor de verandering.
- A Betrek de groep bij de uitwerking van de verandering, maar dirigeer niet te veel.
 - B Kondig de verandering aan en voer deze onder strakke supervisie door.
 - C Laat de groep haar eigen ideeën naar voren brengen.
 - D Verwerk de aanbevelingen van de groep, maar regel zelf de verandering.
- 5 De laatste paar maanden zijn de prestaties van jouw sporters gedaald. De groep staat nu onverschillig tegenover het bereiken van de doelstellingen. In het verleden had het opnieuw aangeven van taken en verantwoordelijkheid een gunstig resultaat. Je moest de sporters dan wel voortdurend wijzen op hun verantwoordelijkheid.
- A Laat de groep haar eigen richting bepalen.
 - B Verwerk aanbevelingen van de groep, maar zie erop toe dat de doelstellingen worden gerealiseerd.
 - C Stel de taken en verantwoordelijkheden opnieuw vast en geef een strakke supervisie.
 - D Betrek de groep bij het vaststellen van taken en verantwoordelijkheden, maar treed niet dominerend op.
- 6 Je bent in een goed georganiseerde vereniging terechtgekomen. De vorige trainer had de situatie streng onder controle. Je wilt de prestaties handhaven, maar zou alles graag toch wat menselijker willen doen.
- A Doe wat je kunt om de groep zich belangrijk te laten voelen.
 - B Benadruk het belang van het vaststellen van einddata waarop zaken bereikt moeten zijn en van de verantwoordelijkheden.
 - C Doe bewust niets in deze situatie.
 - D Betrek de groep bij de besluitvorming, maar zie erop toe dat de doelstellingen worden gerealiseerd.
- 7 Je overweegt een andere organisatievorm in te voeren, die nieuw voor de groep is. De groepsleden hebben voorstellen ingediend voor veranderingen die nodig zijn. De groep was productief en ging flexibel te werk.
- A Geef aan wat de verandering inhoudt en geef een strakke supervisie bij de uitvoering.
 - B Bespreek met de groep wat de verandering inhoudt, maar laat de groep zelf de verandering invoeren.
 - C Wees bereid aanbevolen veranderingen in te voeren, maar houd toezicht op de afhandeling.
 - D Vermijd confrontaties, laat alles op zijn beloop.

- 8 De resultaten en de onderlinge relaties zijn goed in de groep. Je bent wel onzeker over jouw gebrek aan leiderschap over de groep.
- A Laat de groep met rust.
 - B Bespreek de situatie met de groep en voer dan de noodzakelijke veranderingen door.
 - C Neem stappen om je sporters ertoe te brengen op een vaste manier te werken.
 - D Bevorder de discussie binnen de groep over de ontstane situatie, maar wees daarbij niet dominerend.
- 9 Jouw voorzitter heeft je gevraagd een commissie te gaan leiden die veel te laat is met het doen van aanbevelingen voor een voorgestelde beleidsverandering. De doelstellingen van de beleidsverandering waren niet duidelijk voor deze commissie. Vergaderingen worden slecht bijgewoond en ontaarden in theekransjes. De commissieleden zijn wel voor hun taak berekend.
- A Laat de groep haar probleem uitwerken.
 - B Verwerk de aanbevelingen van de groep, maar zie erop toe dat de doelstellingen worden gerealiseerd.
 - C Definieer nogmaals de doelstellingen en geef een strakke supervisie.
 - D Betrek de groep bij het uitzetten van de doelstellingen, maar dring je niet te veel op.
- 10 Jouw sporters, die gewoonlijk in staat zijn verantwoordelijkheid te dragen, reageren niet op een gewijzigde situatie ten aanzien van hun veranderde verantwoordelijkheid.
- A Betrek de groep bij het opnieuw vaststellen van de taakstelling, maar treed daarbij niet te regelend op.
 - B Stel nogmaals de taakstelling vast en geef bij de uitvoering een strakke supervisie.
 - C Vermijd confrontaties, door geen druk uit te oefenen. Laat de situatie zoals die is.
 - D Verwerk aanbevelingen van de groep, maar zie erop toe dat aan de nieuwe taakstelling wordt voldaan.
- 11 Je hebt een nieuwe functie in de club gekregen. Jouw voorganger was niet betrokken bij het werk van de groep waaraan hij leiding gaf. De groep heeft altijd zijn taken en opdrachten op de juiste wijze afgehandeld. De relaties binnen de groep zijn goed.
- A Neem stappen om de groepsleden op een duidelijk aangegeven wijze te laten werken.
 - B Betrek de groepsleden bij de besluitvorming en stimuleer hun bijdrage, als die goed is.
 - C Bespreek samen met de groep de vroegere prestaties en onderzoek dan de noodzaak van nieuwe werkmethoden.
 - D Laat de groep haar gang gaan.

- 12 Er zijn interne problemen binnen jouw groep sporters. De groep heeft een opmerkelijke staat van dienst. De doelstellingen op lange termijn zijn altijd goed aangehouden. Vorig jaar hebben de sporters prima samengewerkt. Iedereen kan zijn opdracht goed aan.
- A Onderzoek de behoefte aan andere handelwijzen en zoek met de groep naar oplossingen.
 - B Laat de groep het probleem zelf uitwerken.
 - C Corrigeer zelf de situatie en vertel de groep waarom je dat zo gedaan hebt.
 - D Neem deel aan de probleembesprekingen en steun de groep.

STAP 2

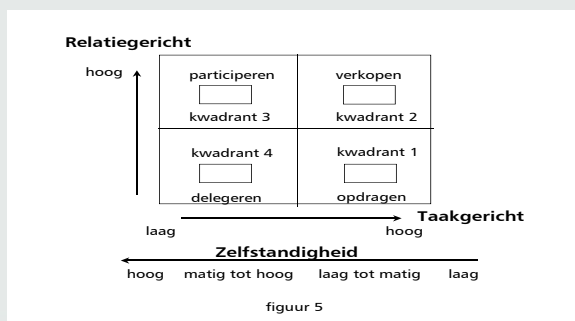
Bepaal nu jouw voorkeursstijl bij het leidinggeven.

- Omcirkel in tabel 1 in de rijen 1 tot en met 12 de letters die je bij elke situatiebeschrijving van de test als beste antwoord hebt gekozen.
- Bepaal daarna per kolom bij (1), bij (2), bij (3) en bij (4) het totaal aantal cirkeltjes en vermeld dat op de onderste lege stippellijn.
- Vul daarna het totaal uit kolom 1 in bij de figuur onder aan deze bladzijde in het hokje van kwadrant 1, het totaal van kolom 2 in het hokje van kwadrant 2, het totaal uit kolom 3 in het hokje van kwadrant 3 en het totaal van kolom 4 in het hokje van kwadrant 4.
- Ga nu na in welk hokje de score het hoogst is. In dat kwadrant staat tevens aangegeven welke stijl van leidinggeven erbij hoort en waar je voorkeur naar is uitgegaan!

TABEL 1: VOORKEURSTIJLEN

	(1)	(2)	(3)	(4)
1	A	C	B	D
2	D	A	C	B
3	C	A	D	B
4	B	D	A	C
5	C	B	D	A
6	B	D	A	C
7	A	C	B	D
8	C	B	D	A
9	C	B	D	A
10	B	D	A	C
11	A	C	B	D
12	C	A	D	B
	(1)	(2)	(3)	(4)

TOTAAL



STAP 3

Kijk nu of jouw voorkeursstijl ook effectief is.

- In de twaalf situatiebeschrijvingen wordt ook een indicatie gegeven van de zelfstandigheid (taakzelfstandigheid en psychologische zelfstandigheid) in die situatie voor de vermelde persoon of groep. Vul daarvoor jouw antwoorden van de twaalf situatiebeschrijvingen in bij tabel 2 en tel de antwoorden van de kolommen (a), (b), (c) en (d) weer op, op de eerste stip-pellijn (bij subtotaal). Vermenigvuldig daarna het totaal van kolom (a) met -2 en noteer het verkregen getal in het tweede lege vakje van kolom (a) (bij totaal). Doe hetzelfde bij kolom (b): vermenigvuldigen met -1, kolom (c) vermenigvuldigen met +1 en kolom (d) vermenigvuldigen met +2.
- Tel nu de totalen op en vul deze score in op de volgende balk door middel van een pijltje op de score.

TABEL 2 EFFECTIVITEIT VOORKEURSTIJL

	(a)	(b)	(c)	(d)
1	D	B	C	A
2	B	D	C	A
3	C	B	A	D
4	B	D	A	C
5	A	D	B	C
6	C	A	B	D
7	A	C	D	B
8	C	B	D	A
9	A	D	B	C
10	B	C	A	D
11	A	C	D	B
12	C	A	D	B
subtotaal				
vermenigvuldigen met:	-2	-1	+1	+2
Totaal				
-24	-12	0	+12	+24
zeer ineffectief	kan vriezen, kan dooien		zeer effectief	

Opdracht 50 Test meting zelfstandigheid

Deze test is bedoeld als hulp om te bepalen wat je eigen zelfstandigheid en die van anderen is bij het uitvoeren van een bepaalde activiteit. Met zelfstandigheid bedoelen wij hier de bereidheid en het vermogen van een persoon zelf zijn gedrag te sturen als hij aan een bepaalde doelstelling of verantwoordelijkheid werkt. Bereidheid en vermogen worden hier respectievelijk psychologische zelfstandigheid en taakzelfstandigheid genoemd.

Omdat het niveau van jouw zelfstandigheid afhankelijk zal zijn van het door jou gestelde doel, zul je bij deze beoordeling moeten vaststellen hoe zelfstandig je bent bij het nastreven van een bepaald doel. Voordat je dit beoordelingsformulier invult, moet je je beraden over je vroegere resultaten met betrekking tot de kwaliteit van werkopbrengst en houding. Denk eens aan specifieke projecten en aan bepaalde momenten tijdens die projecten waarop je uiterst tevreden of uiterst ontevreden over jezelf was. Ga ook na wat je gewoonlijk van jezelf vindt met betrekking tot het realiseren van een bepaalde doelstelling.

- A Kies maximaal vijf belangrijke activiteiten waarmee je bezig bent of van plan bent te beginnen en noteer deze hieronder.

Activiteit A =

Activiteit B =

Activiteit C =

Activiteit D =

Activiteit E =

- B Kijk nu alleen naar activiteit A en waardeer met behulp van de volgende schaal de zeven dimensies van taakzelfstandigheid en daarna de zeven dimensies van psychologische zelfstandigheid.

ZELFSTANDIGHEID

hoog		matig tot hoog		laag tot matig		laag	
8	7	6	5	4	3	2	1
Z4		Z3		Z2		Z1	

Dimensies taakzelfstandigheid

- | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Heeft veel ervaring met dit werk. | Heeft geen ervaring met dit werk. |
| 2 | Heeft de vereiste kennis hiervoor. | Heeft niet de vereiste kennis. |
| 3 | Weet precies wat hiervoor nodig is. | Weet niet wat moet worden gedaan. |
| 4 | Kan zelfstandig de problemen aan. | Moet voortdurend geholpen worden. |
| 5 | Kan zonder toezicht blijven werken. | Moet steeds gecontroleerd worden. |
| 6 | Heeft altijd het werk op tijd klaar. | Is steeds te laat met zijn werk. |
| 7 | Controleert dat het wordt afgemaakt. | Bekommert zich niet om de afronding. |

Dimensies psychologische zelfstandigheid

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Is erg enthousiast voor deze taak. | Is erg onwillig voor deze taak. |
| 2 | Verlangt er sterk naar om iets te bereiken. | Iets bereiken is niet belangrijk. |
| 3 | Heeft erg veel op met deze taak. | Is onverschillig ten aanzien van deze taak. |
| 4 | Geeft niet op voordat het klaar is. | Geeft het gemakkelijk op. |
| 5 | Vindt dit werk een prettige activiteit. | Is er het liefst zo snel mogelijk vanaf. |
| 6 | Zoekt steeds nieuwe mogelijkheden. | Is tevreden met de huidige stand van zaken. |
| 7 | Is bereid zelfstandig te werken. | Wil helemaal niet zelfstandig werken. |

C Noteer voor activiteit A de beoordelingscijfers, die van 1 tot en met 8 gaan, in de volgende tabellen.

	A	B	C	D	E	Elementen van taakzelfstandigheid
1						1 Eerdere ervaring met het werk
2						2 Kennis over het werk
3						3 Inzicht in de taakvereisten
4						4 Vermogen tot probleemoplossing
5						5 Vermogen om verantwoordelijkheid te aanvaarden
6						6 Halen van gestelde einddoelen
7						7 Nazorg
						TOTALE TAAKZELFSTANDIGHEID

	A	B	C	D	E	Elementen van psychologische zelfstandigheid
1						1 Bereidheid om verantwoordelijkheid te aanvaarden
2						2 Prestatiemotivatie
3						3 Toewijding
4						4 Volharding
5						5 Werkhouding
6						6 Initiatief
7						7 Onafhankelijkheid
						TOTALE PSYCHOLOGISCHE ZELFSTANDIGHEID

- D Als je de veertien beoordelingen (zeven voor taakzelfstandigheid en zeven voor psychologische zelfstandigheid) voor activiteit A hebt ingevuld, tel je de getallen voor taakzelfstandigheid op en vul je de som in in het lege hokje onderaan bij de totale taakzelfstandigheid. Daarna doe je hetzelfde voor de psychologische zelfstandigheid.
- E Herhaal de bovenstaande stappen voor de activiteiten B tot en met E en vul de tabellen bij C volledig in.
- F Vul nu de volgende tabel in om te kijken welke leiderschapsstijl degene die jij leiding geeft, het best kan gebruiken.
- G Vul de eerste twee rijen in: jouw scores 'totale taakzelfstandigheid' en 'totale psychologische zelfstandigheid' (zie voorgaande tabellen) voor de verschillende activiteiten.

A	B	C	D	E	
					Totale taakzelfstandigheid
					Totale psychologische zelfstandigheid
					Kwalificatie totale zelfstandigheid
					Juiste leidinggevende stijl S1 S2 S3 S4

- H Zoek in de matrix op de volgende pagina het hokje waarin zich beide scores op een bepaalde activiteit bevinden. In dit hokje vind je dan de 'kwalificatie totale zelfstandigheid' (bijvoorbeeld Z3) en de meest geschikte leidinggevende stijl. (In sommige vakjes staan twee zelfstandigheidskwalificaties of twee leidinggevende stijlen. Dit betekent dat je in een overgangsgebied zit.)

- I Vul per activiteit de onderste twee rijen van bovenstaande tabel in.

Bijvoorbeeld:

Veronderstel dat je voor jezelf een score van 34 voor taakzelfstandigheid en een score van 40 voor psychologische zelfstandigheid hebt vastgesteld voor een bepaalde activiteit. Zoek nu het hokje op waarin zich beide scores bevinden (dit is het hokje derde van links, tweede van boven). Volgens de matrix zou de totale zelfstandigheid voor die activiteit dan Z3 zijn, terwijl 53 de voor die activiteit meest geschikte leidinggevende stijl is: dit betekent dus participatie: een grote relatiegerichtheid en een lage taakgerichtheid.

PSYCHOLOGISCHE ZELFSTANDIGHEID	S2 Ta 7-18 Ps 45-56 Z2	S2/3 Ta 19-31 Ps 45-56 Z2/3	S3/4 Ta 32-44 Ps 45-56 Z3/4	S4 Ta 45-56 Ps 45-56 Z4
	S2 Ta 7-18 Ps 32-44 Z2	S2/3 Ta 19-31 Ps 32-44 Z2/3	S3 Ta 32-44 Ps 32-44 Z3	S3/4 Ta 45-56 Ps 32-44 Z3/4
	S1/2 Ta 7-18 Ps 18-31 Z1/2	S2 Ta 19-31 Ps 18-31 Z2	S2/3 Ta 32-44 Ps 18-31 Z2/3	S2/3 Ta 45-56 Ps 18-31 Z2/3
	S1 Ta 7-18 Ps 7-18 Z1	S1/2 Ta 19-31 Ps 7-18 Z1/2	S2 Ta 32-44 Ps 7-18 Z2	S2 Ta 45-56 Ps 7-18 Z2
TAAKZELFSTANDIGHEID				

- Ta = score totale taakzelfstandigheid
 Ps = score totale psychologische zelfstandigheid
 Z = kwalificatie totale zelfstandigheid
 S = kwalificatie juiste leidinggevende stijl

Op deze manier ben je dus in staat om voor elke activiteit waarbij je leiding moet geven, de zelfstandigheid van iemand te bepalen, zodat je de beste leidinggevende stijl kunt kiezen. Hiermee bereik je dat de acceptatiegraad wordt verhoogd, omdat mensen op hun niveau worden aangesproken.

Opdracht 51 Warming-up

Turntrainster Marieke is bezig haar groep de borstwaarts-om aan te leren. Vincent beheerst deze beweging nog niet. Aan het einde van de training lukt het hem met enige moeite. Drie weken later komt de borstwaarts-om weer terug en blijkt Vincent deze niet meer te kunnen.

Na een aantal trainingen van Marieke lijkt Vincent de borstwaarts-om aardig onder de knie te hebben. Het lukt hem elke keer om de beweging te maken. Een paar weken later gaat Vincent op vakantie. In de speeltuin wil hij trots zijn kunstje aan een iets hogere en dikkere rekstok aan zijn ouders laten zien. Helaas mislukt het.

- 1 Hoe kan het dat Vincent iets wat hij geleerd heeft na drie weken niet meer kan?
- 2 Hoe kan het dat Vincent de borstwaarts-om in de zaal wel en in de speeltuin niet beheerst?

Opdracht 52 Sociaal-affectieve doelstellingen

- 1 Noteer twee mogelijke sociaal-affectieve doelstellingen voor een volleybalteam van meisjes tot tien jaar.
- 2 Noteer twee mogelijke sociaal-affectieve doelstellingen voor een 55-plusvolleybalteam.

Opdracht 53 Sociaal-affectief leren en het didactisch model

- 1 Formuleer een sociaal-affectieve doelstelling voor een stagegroep.
- 2 Werk aan de hand van deze doelstelling alle componenten van het didactisch model uit.

Opdracht 54 Cognitief leren

- 1 Geef aan hoe je een groep kinderen in de leeftijd van zes tot acht jaar inzicht verschaft in het belang van douchen na het sporten.
- 2 Maak een lesvoorbereiding waarin het leren van de buitenspelregel bij voetbal één van de doelstellingen van de training is.
- 3 Maak duidelijk hoe je de W-formatie (opstelling bij het ontvangen van de service bij volleybal) uitlegt aan de C-jeugd (vanaf twaalf jaar).

Opdracht 55 Computeranimaties

Ga op internet naar de pagina 'www.sportpaedagogik-online.de'.

Klik in de linkerkolom op 'Animation' en vervolgens op 'Beispiele'.

Je krijgt dan een overzicht van computeranimaties van diverse vaardigheden.

- 1 Bekijk de animaties van drie vaardigheden (naar eigen keuze).
- 2 Noteer aan de hand van de animaties drie instructies voor deze vaardigheden.
- 3 Print een 'beeldrij' (Bildreihe) van de gekozen vaardigheden uit.

Opdracht 56 Vragenderwijs lesgeven

Hierna zie je een vraaggesprek tussen een lesgever en een deelnemer tijdens het oefenen van de service bij tennis. Het is de bedoeling dat je tussen de haakjes probeert aan te geven welk aanpakgedrag van de deelnemer door het antwoord duidelijk wordt. Dit kan zijn:

- doelcentrering of gedragscentrering;
- foutenanalyse of succesanalyse.

Eerste poging

Lesgever: Vertel eens, hoe ging het?

Deelnemer: Ik sloeg de bal in het net. (.....)

Lesgever: Waarom ging die bal in het net, denk je?

Deelnemer: Ik sloeg de bal niet hoog genoeg. (.....)

Lesgever: Wat moet je doen om de bal wel over het net te slaan?

Deelnemer: De bal hoger slaan. (.....)

Lesgever: En waar moet je nog meer op letten?

Deelnemer: Dat weet ik niet.

Lesgever: Je moet met je racket de bal hoger raken. (.....gecentreerde instructie)

Tweede poging

Lesgever: De bal ging er weer niet over; hoe komt dat?

Deelnemer: Ik weet het niet; misschien omdat mijn racket niet hoog genoeg was. (.....)

Lesgever: Ja, je racket was te laag. Waar kan dat aan liggen?

Deelnemer: De bal was ook niet hoog opgegooid. (.....)

Lesgever: Precies, je moet de bal hoger opgooien. Doe het nog maar eens.

Derde poging

Lesgever: Was het nu beter dan bij de vorige pogingen?

Deelnemer: Eigenlijk niet; hij ging nu uit. (.....)

Lesgever: Hoe kwam dat, denk je?

Deelnemer: Ik sloeg veel te hard, denk ik. (.....)

Lesgever: Ja, dat ook wel, maar hoe hoog was nu je opgooi?

Deelnemer: Gewoon zo (deelnemer laat zien hoe hij opgooide).

Lesgever: Is dat goed?

Deelnemer: Ja, ik moet nu alleen wat rustiger slaan. (.....)

Opdracht 57 Mometaanpak ombuigen

Je moet lesgeven aan een groep van ongeveer vijftien kinderen van tien tot twaalf jaar. Enkele kinderen zijn overwegend mometaanpakkers, andere hebben duidelijk een foutenanalyserende aanpak. Thijs en Suzanne hebben een mometaanpak, maar je verwacht dat je dit met de juiste instructies wel kunt ombuigen.

- 1 Formuleer volgens de juiste criteria een motorische doelstelling voor een leskern. Het moet hier duidelijk gaan om het aanleren van een motorische vaardigheid (bijvoorbeeld een lay-up, armslag van de schoolslag, Fosbury flop, judoworp, hurksprong, volleybalservice).
- 2 Bedenk daar zelf drie bewegingsvormen bij.
- 3 Maak bij elke bewegingsvorm duidelijk hoe je Thijs en Suzanne instrueert en hoe je de foutenanalyserende aanpakkers instructie geeft.

Opdracht 58 Feedbackvormen

Zwemonderwijzer Len is bezig zijn groep de startduik aan te leren. Hij is in verschillende groepjes bezig. In het eerste groepje vertelt hij wat de deelnemers niet goed doen en hoe het anders moet. In groepje twee laat hij dit zien met een voorbeeld. Groep drie laat hij over een toversnoer duiken.

- 1 Van welke vormen van feedback maakt Len gebruik?
- 2 Noteer drie situaties waarin je de genoemde vormen van feedback eveneens kunt toepassen.

Opdracht 59 Observeren van het motorisch leerproces

Observeer een les waarin duidelijk sprake is van het aanleren van motorische vaardigheden.

- 1 Noteer van minimaal twee deelnemers de fase van het motorisch leerproces waarin zij zich bevinden. Het moet om twee verschillende fasen gaan.
- 2 Geef aan op grond van welke observaties je tot de keuze van die fase gekomen bent.
- 3 Noteer de wijze waarop de lesgever zijn instructie geeft. Denk hierbij aan de verschillende soorten instructie en aan het onderscheid tussen gedragsgecentreerd en doelgecentreerd.
- 4 Noteer de wijze waarop de lesgever feedback geeft. Denk hierbij aan de verschillende manieren van feedback geven.

Opdracht 60 Verschillende herhalingen achter elkaar?

Je hebt groepjes van vier gemaakt en gaat het duikelen aan de rekstok oefenen.

- 1 Wat kun je nu het best doen? Deelnemer 1 éénmaal laten oefenen en dan deelnemer 2 éénmaal enzovoort? Of deelnemer 1 driemaal laten oefenen, daarna deelnemer 2 driemaal enzovoort? Het totaal aantal herhalingen is in beide gevallen gelijk. Het gaat hier alleen om de vraag hoeveel herhalingen je achter elkaar doet.
- 2 Motiveer je keuze voor één keer herhalen of voor meer keren achter elkaar herhalen.

Opdracht 61 Warming-up

Bij de praktijklessen les- en leidinggeven is het gebruikelijk dat de les wordt nabesproken of geëvalueerd.

- 1 Beschrijf hoe dat in zijn werk gaat.
- 2 Waarom denk je dat het belangrijk is dat je de door jou gegeven lessen nabesprekt? Noteer minimaal drie redenen.

Opdracht 62 Productevaluatie

- 1 Noteer vijf concrete situaties waarin kwantitatieve productevaluatie wordt toegepast.
- 2 Noteer vijf concrete situaties waarin kwalitatieve productevaluatie wordt toegepast.

Opdracht 63 Een evaluatie-instrument

- 1 Kies een evaluatie-instrument met behulp waarvan een of meer bewegingseigenschappen kunnen worden geëvalueerd.
- 2 Beschrijf de inhoud en de wijze van evalueren van dit instrument.

Opdracht 64 Praktijkopdracht

Maak twee schriftelijke evaluaties van praktijklessen die je de afgelopen week gevolgd hebt. Maak daarbij onderscheid tussen product- en procesevaluatie. Doe dit volgens de in dit hoofdstuk beschreven richtlijnen. Maak één evaluatie als deelnemer van een les en één evaluatie als lesgever.