

Bijlage 3.7 - Lesvoorbereidingsformulier (LVF)

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER <i>beginsituatie analyse</i>	
<i>NAAM (voor- en achternaam)</i>	
<i>DATUM en TIJD les/training</i>	
<i>Les / trainingsdoelstelling korte termijn</i>	Omschrijf hier een SMART doelstelling die je aan het eind van de lesdag zou willen bereiken: bijv. aan het eind van de les moeten alle deelnemers 3 oefeningen correct kunnen uitvoeren (motorisch) en per oefening de belangrijkste 2 aandachtspunten kunnen benoemen (cognitief) Daarnaast moeten ze na afloop zo enthousiast zijn dat ze graag volgende week weer zou willen terugkomen (sociaal affectief)
<i>Trainingsdoelstelling lange termijn</i>	Noteer hier wat de klant op (middel) lange termijn (ca. 6 tot 8 weken) wil bereiken. Maak deze doelstelling zo concreet (SMART) mogelijk. (Bijv. na 8 weken wil de cursist 4 kg. afvallen en het vetpercentage terugbrengen van 35% naar 30%).
BEGINSITUATIE groep	OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER
<i>Motorisch:</i>	1. Beschrijf wat de fysieke gesteldheid van de klanten is, zoals fitheid, trainingsniveau maar ook of ze al ervaring hebben met de oefeningen. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Cognitief:</i>	1. Beschrijf hoeveel kennis de deelnemers hebben van de training zoals de oefeningen, techniek, veiligheid ed. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Sociaal-affectief:</i>	1. Beschrijf hoe het sociaal contact is tussen de klanten onderling en met jou en hoe gemotiveerd de klanten zijn. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
BEGINSITUATIE individuele sporter	OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER
<i>Motorisch:</i>	1. Beschrijf wat de fysieke gesteldheid van de klanten is, zoals fitheid, trainingsniveau maar ook of ze al ervaring hebben met de oefeningen. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Cognitief:</i>	1. Beschrijf hoeveel kennis de deelnemers hebben van de training zoals de oefeningen, techniek, veiligheid ed. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Sociaal-affectief:</i>	1. Beschrijf hoe het sociaal contact is met jou en hoe gemotiveerd de klanten zijn. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
BEGINSITUATIE lesgever	OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER
<i>Motorisch:</i>	1. Beschrijf wat jouw fitheid en eigen vaardigheid is t.a.v. hetgeen je in deze les wilt gaan doen. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Cognitief:</i>	1. Beschrijf wat jouw kennis is t.a.v. hetgeen je in deze les wilt gaan doen. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
<i>Sociaal-affectief:</i>	1. Beschrijf wat het sociaal contact is met de klacht en hoe gemotiveerd je bent. 2. Beschrijf wat voor gevolgen bovenstaande heeft voor jou en de les.
DIVERSE FACTOREN	OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER
<i>Algemeen:</i>	Beschrijf of er nog bijzondere omstandigheden zijn ten aanzien van deze les, zoals extra materialen (stopwatch, mediakaarten, pionnen, etc.) afwijkende ruimten, etc.

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER <i>beginsituatie analyse</i>			
NAAM (voor- en achternaam)			
DATUM en TIJD les/training			
Lesnummer			
Les / trainingsopdracht		Noteer hier wat je opdracht c.q. casus is die je van de docent of NL Actief hebt gekregen.	
Les / trainingsdoelstelling		Omschrijf hier een SMART doelstelling die je aan het eind van de lesdag zou willen bereiken.	
Trainingsmethode		Noteer de benaming van de door jou in deze les toegepaste trainingsmethode(n): bijv. extensieve intervalkrachtsmethode.	
Trainingsintensiteit		Bijv.: Warming Up (W.U.) en Cooling Down (C.D.) 60-70% HF max. Kern: 1 min. arbeid (ca. 20-30 herh.) tussen de 30-50% 1RM, 2 setjes van 5 oefeningen en 15 sec. doordraaitijd.	
<i>OEFENSTOF</i>	<i>DIDACTISCH HANDELEN/WERKVORMEN</i> <i>Aanwijzingen van de lesgever</i>	<i>LEERACTIVITEITEN</i> <i>Van de deelnemer</i>	<i>ORGANISATIEVORMEN</i>
W.U.: - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en geef de belangrijkste technische aanwijzingen. - - Noteer per onderdeel hoe lang je erover denkt te doen.	W.U. Beschrijf jouw manier van handelen t.a.v.: -Ontvangst, korte uitleg, vragen naar bijzonderheden. -Lesgeefstijl. - Uitleg en eventueel voorbeeld. -Controleren en corrigeren. -Coachen en begeleiden -Motiveren. Leg uit HOE je deze dingen gaat doen	W.U. Beschrijf hoe en wanneer de klanten iets leren. Bijv. door: -Luisteren naar uitleg. -Kijken naar het voorbeeld. -Zelf uitvoeren en ervaren. -Feedback zoals correcties van de trainer toepassen. -Kijken naar spiegelbeeld -In tweetallen elkaar corrigeren.	W.U. Beschrijf hoe je de klant of de groep op de juiste plaats zet en hoe je overzicht houdt. -Hoe ga je een evt. groep verdelen, laat draaien of bijv. start- of eindsignalen geven. -Denk ook aan het juist plaatsen van de klant(en) tijdens het geven van voorbeelden en uitleg. Denk bij de W.U. ook aan hoe je de intensiteit en sfeer gaat opbouwen.

<p>KERN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en geef de belangrijkste technische aanwijzingen. - Noteer per onderdeel hoe lang je erover denkt te doen. 	<p>KERN</p> <p>Beschrijf jouw manier van handelen t.a.v.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesgeefstijl - Uitleg en eventueel voorbeeld - Controleren en corrigeren - Coachen en begeleiden - Motiveren - Leeractiviteiten bij klanten creëren (bijv. vragen stellen over de uitvoering) <p>Verder moet je in de kern extra letten op het bereiken van de lesdoelen en actief daar mee bezig moeten zijn. Leg uit HOE je deze dingen gaat doen.</p>	<p>KERN</p> <p>Beschrijf hoe en wanneer de klanten iets leren. Bijvoorbeeld door:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luisteren naar uitleg - Kijken naar het voorbeeld - Zelf uitvoeren en ervaren - Feedback zoals correcties van de trainer toepassen. - Kijken naar spiegelbeeld - In tweetallen elkaar corrigeren - Eigen uitvoering beoordelen - Belangrijkste aandachtspunten laten herhalen 	<p>KERN</p> <p>Beschrijf hoe je de klant of de groep op de juiste plaats zet en hoe je overzicht houdt. Daarnaast hoe je een eventuele groep gaat verdelen, door laat draaien en bijvoorbeeld start- of eindsignalen gaat geven. Denk ook aan het juist plaatsnemen van de klant(en) tijdens het geven van voorbeelden en uitleg. Denk er bij de kern goed aan hoe je de intensiteit en sfeer vasthoudt of juist gaat variëren.</p>
<p>KERN 2 (zie boven)</p>	<p>KERN 2 (zie boven)</p>	<p>KERN 2 (zie boven)</p>	<p>KERN 2 (zie boven)</p>
<p>COOLING DOWN + Evaluatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en geef de belangrijkste technische aanwijzingen. - Noteer per onderdeel hoe lang je erover denkt te doen. 	<p>COOLING DOWN + Evaluatie</p> <p>Beschrijf jouw manier van handelen t.a.v.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesgeefstijl - Uitleg en eventueel voorbeeld - Controleren en corrigeren - Coachen en begeleiden - Evalueren van de les - Controleren op eventuele vragen - Bedanken en afscheid nemen <p>Leg uit HOE je deze dingen gaat doen.</p>	<p>COOLING DOWN + Evaluatie</p> <p>Beschrijf hoe en wanneer de klanten iets leren. Bijvoorbeeld door:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luisteren naar uitleg - Kijken naar het voorbeeld - Zelf uitvoeren en ervaren - Feedback zoals correcties van de trainer toepassen. - Kijken naar spiegelbeeld - In tweetallen elkaar corrigeren - Eigen uitvoering beoordelen - Deelnemen aan de evaluatie van de les - Gebruik maken van de gelegenheid om nog vragen te stellen - Hetgeen dat men geleerd heeft nog even kort herhalen/benadrukken 	<p>COOLING DOWN + Evaluatie</p> <p>Beschrijf hoe je de klant of de groep op de juiste plaats zet en hoe je overzicht houdt. Daarnaast hoe je een eventuele groep gaat verdelen, door laat draaien en bijvoorbeeld start- of eindsignalen gaat geven. Denk ook aan het juist plaatsnemen van de klant(en) tijdens het geven van voorbeelden en uitleg. Denk er bij de c-down ook aan hoe je de intensiteit en sfeer af gaat bouwen. Waar en hoe ga je evalueren/afscheid nemen/afsluiten.</p>