|  |
| --- |
| **Lessenreeks (1-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:**  **Trainingsruimte:**  **Materialen:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming up  Algemeen  F:  I:  T:  T:  Warming up  Specifiek  F:  I:  T:  T: | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek |
| Kern A  F:  I:  T:  T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern B  F:  I:  T:  T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling Down  F:  I:  T:  T:  Stretchen:  F:  I:  T:  T:  **Evaluatie:**  **Doelstelling korte termijn:**  **Lesdoelstelling:**  **Bijzonderheden:** | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (2-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:**  **Trainingsruimte:**  **Materialen:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming up  Algemeen  F:  I:  T:  T:  Warming up  Specifiek  F:  I:  T:  T: | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek |
| Kern A  F:  I:  T:  T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern B  F:  I:  T:  T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling Down  F:  I:  T:  T:  Stretchen:  F:  I:  T:  T:  **Evaluatie:**  **Doelstelling korte termijn:**  **Lesdoelstelling:**  **Bijzonderheden:** | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (3-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:**  **Trainingsruimte:**  **Materialen:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming up  Algemeen  F:  I:  T:  T:  Warming up  Specifiek  F:  I:  T:  T: | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek |
| Kern A  F:  I:  T:  T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern B  F:  I:  T:  T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling Down  F:  I:  T:  T:  Stretchen:  F:  I:  T:  T:  **Evaluatie:**  **Doelstelling korte termijn:**  **Lesdoelstelling:**  **Bijzonderheden:** | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (4-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:**  **Gewicht:**  **Sportachtergrond:**  **Fysieke gesteldheid:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:**  **Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:**  **Trainingsruimte:**  **Materialen:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:**  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal:** | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming up  Algemeen  F:  I:  T:  T:  Warming up  Specifiek  F:  I:  T:  T: | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek | Warming up  Algemeen  Warming up  Specifiek |
| Kern A  F:  I:  T:  T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern B  F:  I:  T:  T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling Down  F:  I:  T:  T:  Stretchen:  F:  I:  T:  T:  **Evaluatie:**  **Doelstelling korte termijn:**  **Lesdoelstelling:**  **Bijzonderheden:** | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: | Cooling Down  Stretchen: |