

# Een schaatstraining of les voorbereiden

Aitske Ruben

# Les geven!

Weet **wat** je doet!

Weet **waarom** je het doet!

Weet **hoe** je het doen moet!

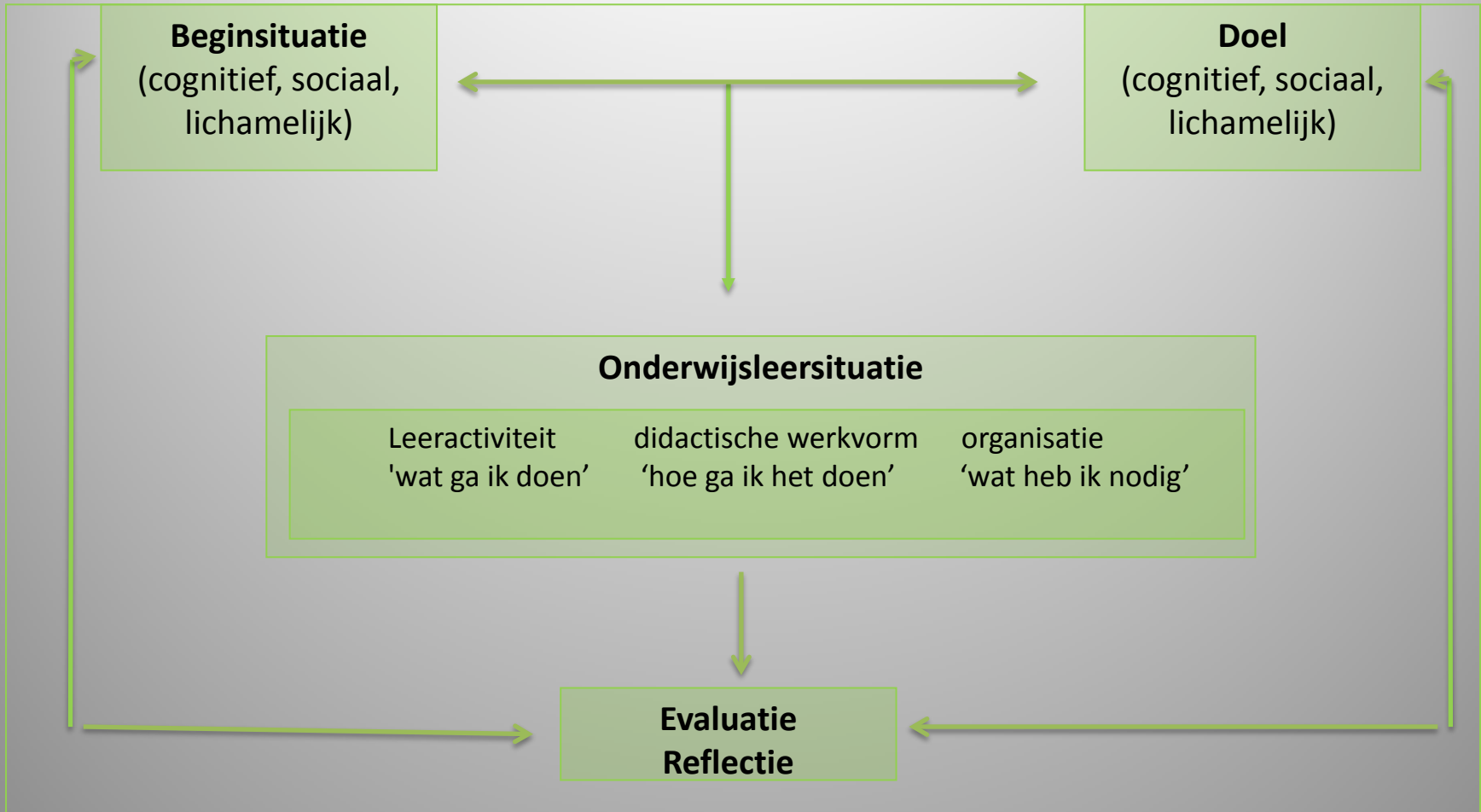
Maak hierbij je **eigen** keuzes!

# Hoe?

- **Monkey see, monkey do**
- **Plaatje, Praatje, Daadje**
- **KISS - Keep It Short And Simple**



# Lesgeven



# Les/training geven!

**De opdracht: .....vul je zelf in!**

**De uitwerking is voor iedereen anders!**

1. Beginsituatie vaststellen
2. Doel van de les
3. Onderwijsleersituatie
4. Evaluatie
5. Reflectie

# 1. Beginsituatie vaststellen

- Stel vast wat de **beginsituatie** was van de groep waaraan jij je **laatste** training of les hebt gegeven.
- N.b. Heb je geen groep, dan de groep met wie jij de training of les hebt gekregen!

## Denk aan:

- Wat is het doel van de groep, plezier, techniek, wedstrijd, toertocht
- Wat is het niveau, beginners, gevorderden etc.
- Hoeveel schaatsers
- Leeftijdsgroep
- Omstandigheden: 30/60m baan, 220m baan, 400m baan, natuurijsbaan, krabbelbaan, weer, temperatuur hal/buiten

# 1. Beginsituatie voor deze les vaststellen

- Met wat voor aandachtspunten houdt ik rekening bij deze les?
- **Aandachtspunten voor deze beginsituatie zijn:**
  - ..
  - ..
  - ..

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier 1<sup>ste</sup> les

**Opdracht:** .....

**Doel:**

<b>Leeractiviteit</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>

**Evaluatie:**

**Reflectie:**

## 2. Doel van de les

- Wat wil ik bereiken in deze les?

### Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

Opdracht:.....

**Doel: Wat wil ik *deze les* bereiken!**

Afhankelijk van jouw beginsituatie kan je een aantal punten opnoemen die je deze les/training wilt bereiken.  
Dit kan een deel van de opdracht zijn, omdat jou beginsituatie specifiek is voor jouw groep!

<b>Leeractiviteit</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		



# 3.1 Onderwijsleersituatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

Opdracht: .....

Doel:

Tijd:	Hierbij vul ik in: <b>Wat ga ik doen?</b> <b>Welke oefeningen ga ik geven?</b> <b>Hoeveel herhalingen of series herhalingen?</b> <b>Hoeveel lang gaat elke oefening duren?</b> <b>En de pauzes?</b>		
	<b>Leeractiviteit</b>  <b>Warming UP</b>  <b>Kern 1: aanleren nieuwe vaardigheden</b>  <b>Kern 2: herhaling vaardigheden en conditie</b>  <b>Afsluiting en/of Cooling Down</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
	<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		

## 3.2 Onderwijsleersituatie

<b>Lesvoorbereiding en evaluatieformulier</b>			
	<b>Opdracht:</b> Geven van een (deel van een) les.		
Tijd:	Hierbij vul ik in: <b>Wat ga ik doen?</b> <b>Welke oefeningen ga ik geven?</b> <b>Hoeveel herhalingen of series herhalingen?</b> <b>Hoeveel lang gaat elke oefening duren?</b> <b>En de pauzes?</b>		
.....min .....min .....min .....min Totaal: ...min	<b>Leeractiviteit</b>  <b>Warming UP:</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
	<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		

# 3.3 Onderwijsleersituatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

**Opdracht:**

Geven van een (deel van een) les.

Tijd:	Hierbij vul ik in: <b>Wat ga ik doen?</b> <b>Welke oefeningen ga ik geven?</b> <b>Hoeveel herhalingen of series herhalingen?</b> <b>Hoeveel lang gaat elke oefening duren?</b> <b>En de pauzes?</b>		
.....min	<b>Leeractiviteit</b> <b>Warming UP</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
.....min	<b>Kern 1: aanleren nieuwe vaardigheden</b>		
.....min			
.....min			
Totaal: .....min			
	<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		

# 3.4 Onderwijsleersituatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

**Opdracht:**

Geven van een (deel van een) les.

Tijd:	Hierbij vul ik in: <b>Wat ga ik doen?</b> <b>Welke oefeningen ga ik geven?</b> <b>Hoeveel herhalingen of series herhalingen?</b> <b>Hoeveel lang gaat elke oefening duren?</b> <b>En de pauzes?</b>		
.....min	<b>Leeractiviteit</b> <b>Warming UP</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
.....min	<b>Kern 1: aanleren nieuwe vaardigheden</b>		
.....min	<b>Kern 2: herhaling vaardigheden en conditie</b>		
.....min			
Totaal: ....min			
	<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		

# 3.5 Onderwijsleersituatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

**Opdracht:**

Geven van een (deel van een) les.

Tijd:	Hierbij vul ik in: <b>Wat ga ik doen?</b> <b>Welke oefeningen ga ik geven?</b> <b>Hoeveel herhalingen of series herhalingen?</b> <b>Hoeveel lang gaat elke oefening duren?</b> <b>En de pauzes?</b>		
.....min	<b>Leeractiviteit</b> <b>Warming UP</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>
.....min	<b>Kern 1: aanleren nieuwe vaardigheden</b>		
.....min	<b>Kern 2: herhaling vaardigheden en conditie</b>		
.....min	<b>Afsluiting spel en/of Cooling Down</b>		
Totaal: ....min			
	<b>Evaluatie:</b> <b>Reflectie:</b>		

## 3.6 Onderwijsleersituatie

### Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

**Opdracht:**

Hoe ga ik het doen?  
Wat ga ik zeggen?  
Welke aanwijzingen kan ik geven?  
Waar ben ik tijdens de verschillende opdrachten/oefeningen en waarom?

Warming UP  
Kern 1: aanleren  
nieuwe  
vaardigheden  
Kern 2: herhaling  
vaardigheden en  
conditie  
Afsluiting en/of  
Cooling Down

**Didactische werkvorm**  
De hele groep hetzelfde, 2 tallen, individueel?  
Spelvorm  
Feedback, wat en hoe?

**Organisatie & Materiaal**

**Evaluatie:**  
**Reflectie:**

# 3. 1 Onderwijsleersituatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier

### Opdracht:

Hoe ga ik het doen?  
Wat ga ik zeggen?  
Welke aanwijzingen kan ik geven?  
Waar ben ik tijdens de verschillende opdrachten/oefeningen en waarom?

Aandachtspunten voor mijn organisatie:

- **Veiligheid!!**
- **Waar ga ik staan?**
- **En hoe stel ik de groep op?**
- **Welk materiaal heb ik nodig?**
- **Wie betrek in erbij?**

Opmerkingen die je van plan bent te gaan geven

Warming UP

Kern 1: aanleren nieuwe vaardigheden

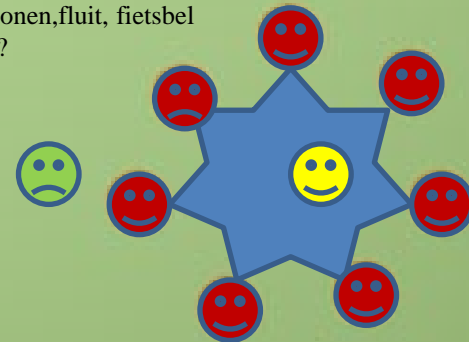
Kern 2: herhaling vaardigheden en conditie

Afsluiting en/of Cooling Down

### Didactische werkvorm

De hele groep hetzelfde, 2 tallen, individueel?  
Spelvorm

28 Golfballen (24 x 2)  
Pylonen,fluit, fietsbel  
etc?



Evaluatie:

Reflectie:

# 4. Evaluatie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier 1<sup>ste</sup> les

Opdracht:

Leeractiviteit	Didactische werkvorm	Organisatie & Materiaal

**Evaluatie:** Tijdens de les wordt er gekeken hoe jij als schaatsleider voor de groep staat:

1. Presentatie:
2. Houding:
3. Eigen voorbeeld:
4. Opstelling t.o.v. groep:
5. Uitleg: Kort /lang duidelijk.
6. Stemgebruik:
7. Aanwijzingen:

Reflectie



# 5. Reflectie

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier 1<sup>ste</sup> les

Opdracht:

<b>Leeractiviteit</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>

**Evaluatie:** Tijdens de les wordt er gekeken hoe je je als schaatsleider voor de groep staat:

**Reflectie: Wat neem je mee als leerpunten over je eigen gedrag en houding.**

Kijk in de spiegel naar jezelf :

- Wat doe ik goed
- Wat kan beter
- Wat neem ik mee naar de volgende keer!

## Lesvoorbereiding en evaluatieformulier 1<sup>ste</sup> les

### Opdracht:

Geven van een deel les.

### Doel:



Aandachtspunten voor de beginsituatie zijn:  Wat ga ik doen? Welke oefeningen ga ik geven?	Aandachtspunten voor mijn presentatie:  Hoe ga ik het doen? Wat ga ik zeggen? Welke aanwijzingen kan ik geven?	Aandachtspunten voor mijn organisatie:  Waar ga ik staan? Welk materiaal heb ik nodig?
<b>Leeractiviteit</b>	<b>Didactische werkvorm</b>	<b>Organisatie &amp; Materiaal</b>

**Evaluatie:** Tijdens de les wordt er gekeken hoe je je als schaatsleider voor de groep staat:

1. Presentatie:
  2. Houding:
  3. Eigen voorbeeld:
  4. Opstelling t.o.v. groep:
  5. Uitleg: Kort /lang duidelijk.
  6. Stemgebruik:
  7. aanwijzingen:
- 
1. Reflectie:
    - Wat doe ik goed
    - Wat kan beter
    - Wat neem ik mee naar de volgende keer!

