

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER		Naam lesgever		Klas		Datum	
Activiteit		Aantal deelnemers		Plaats		Tijdsduur	
Doelstelling van de training/les							
<p>Schrijf hier de grote doelstelling (doelstellingen) van de les op. Doe dit BWOM of SMART Ik wil (tijdsindicatie) (werkwoord zoals leren, verbeteren, aanleren, trainen etc), dat ga ik doen door....en daarvoor heb ik nodig..... Als je het zo aanpakt is je doel al aardig SMART geworden. Check jezelf door de afzonderlijke letters van SMART eens op hun plek in je doelstelling te zetten. Staan ze er allemaal in? Klopt de zin en loopt die lekker? Als deelnemers al kunnen wat jij hebt bedacht is het geen doel! Ze kunnen het immers al. Vermijd woorden als; goed, beter, verbeteren. Die zijn namelijk moeilijk controleerbaar als je geen hele specifieke beginsituatie hebt.</p>							
Beginsituatie				Consequenties voor de training/les			
Groep	Motorisch	Wat KUNNEN de deelnemers al over het algemeen en m.b.t. de doelstelling		Wat betekent deze motorische beginsituatie voor jou als lesgever? Waar ga jij starten met jouw les en waar kan jij met deze doelgroep maximaal heen werken?			
	Cognitief	Wat KENNEN de deelnemers al over het algemeen en m.b.t. de doelstelling. (Regels, tactieken, spanningsboog en leercurve)		Wat betekent deze cognitieve beginsituatie voor jou als lesgever? Waar ga jij starten met jouw les en waar kan jij met deze doelgroep maximaal heen werken?			
	Sociaal affectief	Hoe gaan de deelnemers met elkaar om? Wat is de groepssamenstelling, hoe zijn zij bij elkaar gekomen en waarvoor komen zij?		Wat betekent deze sociaal affectieve beginsituatie voor jou als lesgever? Wat ga jij juist wel en juist niet doen met deze groep. Prestatie of recreatief programma. Vrije of vaste organisatievorm, wie juist wel en niet bij elkaar en wie valt buiten de boot en moet je er echt bij betrekken			

Doel van de oefening	Omschrijving van de oefening	Organisatie materiaal, platte grond, roulatiesysteem, tijd, veiligheid	Didactische werkvormen aanwijzingen lesgever/deelnemer, wijze van begeleiding
	<p>Opstart: Beschrijf hier expliciet wat jij allemaal gaat vertellen. Dus typ een verhaal van jouw opening waar de onderstaande punten naar voren komen; Voorstellen, wat gaan we doen, wat is het doel, hoe lang, regels vooraf en een voorbeeld. M.a.w. denk na over je opening.</p>	<p>Tijd: 6 W's: Schrijf hier een verhaal over het klaarzetten van het materiaal (Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarlangs, Wat daarna)</p>	
<p>Schrijf de doelstelling BWOM of SMART op. Waarom doen we deze warming-up? Wat wil je hiermee bereiken bij de deelnemers?</p>	<p>W.u./ inleiding: Sport specifiek. Gebruik de spieren die je met de oefeningen ook gebruikt.</p>	<p>Tijd: Hoe duurt jouw warming up? Materiaal: Welke materialen heb jij nodig? - - - Veiligheid: m.b.t. organisatie en materiaal Tekening: Looplijnen, afstanden, legenda, per oefening</p>	<p>Coach: 3 tips die te maken hebben met de doelstelling van deze oefening. Hoe ga jij de deelnemers coachen zodat ze het doel halen? Supporter: complimenten die te maken hebben met het doel van je oefening Scheids: Welke regels hanteer je Verwijzing naar persoonlijk leerdoel van de trainer: Wat wil jij als trainer verbeteren/leren/oefenen?</p>
	<p>Wisseling bewegingsvorm: Hoe organiseer je de wisseling van warming up naar je eerste Kern. Wat moet er allemaal gebeuren en hoe gaat dat snel en efficiënt?</p>	<p>Tijd: Hoe lang doe jij erover van de warming-up naar de eerste kern te wisselen? 6 W's: Schrijf een verhaal over het wisselen van warming up naar de eerste kern. Hoe moet het materiaal en deelnemers verplaatst worden</p>	

		(Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarlangs, Wat daarna).	
Schrijf de doelstelling BWOM of SMART op. Waarom doen we deze activiteit? Wat wil je hiermee bereiken bij de deelnemers?	Kern 1: Beschrijf hier het spel en hoe je het speelt. Wat is het speldoel (is anders dan het doel wat jij ermee wil bereiken!). Een ander persoon die dit leest moet zo precies mogelijk begrijpen hoe het spel gaat.	Tijd: Hoe lang ga jij deze kern doen? Materiaal: - - - Veiligheid: m.b.t. organisatie en materiaal Tekening: Looplijnen, afstanden, legenda, per oefening	Coach: 3 tips die te maken hebben met de doelstelling van deze oefening Hoe ga jij de deelnemers coachen zodat ze het doel halen? Supporter: complimenten die te maken hebben met het doel van je oefening Scheids: Welke regels hanteer je Verwijzing naar persoonlijk leerdoel van de trainer: Wat wil jij als trainer verbeteren/leren/oefenen?
	Wisseling bewegingsvorm: Hoe organiseer je de wisseling van warming up naar je tweede Kern. Wat moet er allemaal gebeuren en hoe gaat dat snel en efficiënt?	Tijd: Hoe lang doe jij erover van de warming-up naar de eerste kern te wisselen? 6 W's: Schrijf een verhaal over het wisselen van warming up naar de eerste kern. Hoe moet het materiaal en deelnemers verplaatst worden (Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarlangs, Wat daarna).	
Schrijf de doelstelling BWOM of SMART op. Waarom doen we deze activiteit? Wat wil je hiermee bereiken bij de deelnemers?	Kern 2: Beschrijf hier het spel en hoe je het speelt. Wat is het speldoel (is anders dan het doel wat jij ermee wil bereiken!) Een ander persoon die dit leest moet zo precies mogelijk begrijpen hoe het spel gaat.	Tijd: Hoe lang ga jij deze kern doen? Materiaal: - - - Veiligheid: m.b.t. organisatie en materiaal Tekening:	Coach: 3 tips die te maken hebben met de doelstelling van deze oefening Hoe ga jij de deelnemers coachen zodat ze het doel halen? Supporter: complimenten die te maken hebben met het doel van je oefening Scheids: Welke regels hanteer je

		Looplijnen, afstanden, legenda, per oefening	Verwijzing naar persoonlijk leerdoel van de trainer: Wat wil jij als trainer verbeteren/leren/oefenen?
	Afsluiting: Hoe sluit je de les af. Hoe organiseer je het opruimen. Wat is je eindpraatje?	Tijd: Hoelang duurt jouw afsluiting? 6 W's: Schrijf een verhaal over het afbouwen van het materiaal (Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarlangs, Wat daarna)	

Als je alles hebt ingevuld kijk dan nog even naar de oefendoelen die je bij de kernen hebt opgeschreven. Zijn die bij elkaar opgeteld hetzelfde als het hoofddoel van deze hele training? Met andere woorden, haal je door deze oefeningen jouw trainingsdoel?

Check ook of jij alles zo hebt opgeschreven dat iemand anders de les en de daarbij behorende doelen precies zo zou kunnen geven als dat jij het zou doen. Dit lijkt overdreven maar het kan betekenen dat jij over zoveel mogelijk dingen al hebt nagedacht. De effectiviteit van jouw training zal daarmee enorm zijn.

Veiligheid is een hoofddoel van iedere training (fysiek en sociaal). Heb je hier genoeg aandacht aan besteed in je lesvoorbereiding?