

LESVOORBERIEDINGSFORMULIER	
Beginsituatie analyse	
NAAM (voor- en achternaam)	
DATUM en TIJD / les/ training	
Les / trainingsdoelstelling korte termijn	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)
Trainingsdoelstelling lange termijn	Noteer hier wat de klant op (middel) lange termijn (ca. 6 tot 8 weken) wil bereiken. Maak deze doelstelling zo concreet (SMART) mogelijk.
BEGINSITUATIE groep	OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER
Motorisch:	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.
Cognitief:	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.
Sociaal-affectief:	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
Motorisch:	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.
Cognitief:	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.
Sociaal-affectief:	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
Motorisch:	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.
Cognitief:	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.
Sociaal-affectief:	1. Beschrijf wat het sociaal contact is met de klant 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
Algemeen:	Beschrijf of er nog bijzondere omstandigheden zijn ten aanzien van deze les, zoals extra materialen (stopwatch, mediakaarten, pionnen, etc.) afwijkende ruimten, etc.

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER			
Beginsituatie analyse			
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.			
OEFENSTOF  FITT factoren	DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN  Aanwijzingen van de lesgever	LEERACTIVITEITEN van de deelnemer	ORGANISATIEVORMEN
W.U.: - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en de FITT factoren.  - intensiteit in percentage Hfmax of soms percentage van 1RM  - Aantal herhalingen en sets/ tijd en rust	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. teken 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.
KERN  - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en de FITT factoren  - intensiteit in percentage Hfmax of percentage van 1RM  - Aantal herhalingen en sets/ tijd en rust	KERN Beschrijf jouw manier van handelen t.a.v.: - Lesgeefstijl - Uitleg en eventueel voorbeeld - Controleren en corrigeren - Coachen en begeleiden - Motiveren - Leeractiviteiten bij klanten creëren (bijv. vragen stellen over de uitvoering)  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.	KERN Beschrijf hoe en wanneer de klanten iets leren. Bijvoorbeeld 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 - Eigen uitvoering beoordelen  - Belangrijkste aandachtspunten laten herhalen	KERN Teken 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 plaatsen 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.
KERN 2 (zie boven)	KERN 2 (zie boven)	KERN 2 (zie boven)	KERN 2 (zie boven)
COOLING DOWN + Evaluatie  - Noteer welke oefeningen en/of toestellen je gaat gebruiken en de FITT factoren	COOLING DOWN + Evaluatie  Beschrijf jouw manier van handelen t.a.v.: - Lesgeefstijl - Uitleg en eventueel	COOLING DOWN + Evaluatie Beschrijf hoe en wanneer de klanten iets leren. Bijvoorbeeld door: - Luisteren naar uitleg - Kijken naar het voorbeeld - Zelf uitvoeren en ervaren - Feedback zoals correcties van de trainer	COOLING DOWN + Evaluatie  Teken 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

<p>- intensiteit in percentage Hfmax of percentage van 1RM</p> <p>- Aantal herhalingen en sets/ tijd en rust</p>	<p>voorbeeld</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Controleren en corrigeren</li></ul> <p>- Coachen en begeleiden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evalueren van de les</li><li>- Controleren op eventuele vragen - Bedanken en afscheid nemen</li></ul> <p>Leg uit HOE je deze dingen gaat doen.</p>	<p>toepassen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kijken naar spiegelbeeld</li><li>- In tweetallen elkaar corrigeren</li><li>- Eigen uitvoering beoordelen</li><li>- Deelnemen aan de evaluatie van de les</li><li>- Gebruik maken van de gelegenheid om nog vragen te stellen</li></ul> <p>-Hetgeen dat men geleerd heeft nog even kort herhalen/benadrukken</p>	<p>en bijvoorbeeld start- of eindsignalen gaat geven.</p> <p>Denk ook aan het juist plaatsen 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.</p> <p>Waar en hoe ga je evalueren/afscheid nemen/afsluiten.</p>
--	--	---	--