

DIDACTIEK VAN EEN LES OF TRAINING

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Bert Geenen
Met medewerking van: CIOS Nederland
Inhoudelijke redactie: Bert Geenen

Titel: Didactiek van een les of training
ISBN: 978 90 3726 427 2
1e druk / 1e oplage

Bronvermelding: liskandar | Shutterstock.com, Stefan Ugljevarovic | Shutterstock.com, Michele Morrone | Shutterstock.com, KIM JIHYUN | Shutterstock.com, SviatlanaLaza | Shutterstock.com, ANP

© 2023 Boom beroepsonderwijs | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

	Voorwoord	7
Thema 1	Didactisch model	10
1.1	Casus	11
1.2	Didactiek	13
1.3	Planmatig werken	14
1.4	Didactische sleutelvragen	15
1.5	Didactisch model	16
1.6	Verdiepingsstof - Verschillende onderwijsopvattingen	18
1.7	Verdiepingsstof - Planmatig werken: de PDCA-cyclus	19
1.8	Verdiepingsstof - Didactisch model	20
1.9	Begrippen	21
Thema 2	Beginsituatie	22
2.1	Casus	23
2.2	Beginsituatieanalyse	24
2.3	Plaats van de beginsituatie in het didactisch model	26
2.4	Analyseren van de beginsituatie	31
2.5	Beginsituatiefactoren	32
2.6	Lesvoorbereidingsformulier	43
2.7	Verdiepingsstof - Gedragsaspecten	47
2.8	Verdiepingsstof - Bewegingseigenschappen	49
2.9	Verdiepingsstof - Heterogene groepen	49
2.10	Verdiepingsstof - Beginsituatie van de groep en de individuele SB-deelnemer	49
2.11	Verdiepingsstof - Les- en leidinggeven in sport- en bewegingsituaties	51
2.12	Begrippen	52
Thema 3	Doelstellingen	54
3.1	Casus	55
3.2	Doelstellingen: wat en waarom	56
3.3	Plaats van doelstellingen in het didactisch model	59
3.4	Soorten doelstellingen	63
3.5	Formuleren van kortetermijndoelstellingen	67
3.6	Verdiepingsstof - Bijstellen van de doelstellingen	77
3.7	Verdiepingsstof - Keuze van doelstellingen	77
3.8	Verdiepingsstof - Individuele doelstellingen	78
3.9	Verdiepingsstof - SMART doelen stellen	78
3.10	Begrippen	80

Thema 4	Planning en lesopbouw	82
4.1	Casus	84
4.2	Planning en de functie van planning	85
4.3	Soorten planning	88
4.4	Macro- en mesoplanning	93
4.5	Standaardopbouw van een les	100
4.6	Begin van een les	103
4.7	Kern van de les	108
4.8	Einde van de les	113
4.9	Verdiepingsstof - Vernieuwingsfunctie van planning	118
4.10	Verdiepingsstof - Planning op lange termijn	118
4.11	Verdiepingsstof - Richtlijnen voor een mesoplanning	120
4.12	Verdiepingsstof - Rekken of stretchen	123
4.13	Verdiepingsstof - Cooling-down	123
4.14	Begrippen	125
Thema 5	Materialen en middelen	128
5.1	Casus	129
5.2	Materiaal	131
5.3	Uitleen en verhuur	134
5.4	Veiligheid	137
5.5	Kosten en duurzaamheid	141
5.6	Verdiepingsstof - Formulier verhuur materiaal	148
5.7	Verdiepingsstof - Veiligheid fitnesscentra LERF (Landelijke Erkenning Regeling Fitness)	150
5.8	Verdiepingsstof - Controle van zwembadhygiëne en -veiligheid	150
5.9	Begrippen	151
Thema 6	Organisatie	152
6.1	Casus	153
6.2	Organiseren en de functie van organiseren	154
6.3	Opstellingen	162
6.4	Organisatie van spel	176
6.5	Differentiatie	179
6.6	Verdiepingsstof - Veiliger bewegingsonderwijs op de basisschool	183
6.7	Verdiepingsstof - Opstelling	183
6.8	Verdiepingsstof - Differentiëren	185
6.9	Begrippen	186
Thema 7	Bewegingsvormen	188
7.1	Casus	189
7.2	Bewegingsvormen en de plaats binnen het didactisch model	192
7.3	Kiezen van bewegingsvormen	194
7.4	Methodiek	206
7.5	Bewegingsvormen op het lesvoorbereidingsformulier	217
7.6	Verdiepingsstof - Methode en methodiek	219

7.7	Verdiepingsstof - Zone van de naaste ontwikkeling	219
7.8	Verdiepingsstof - Deelmethode of totaalmethode?	220
7.9	Verdiepingsstof - Nieuwe methoden	220
7.10	Begrippen	222
Thema 8	Didactische werkvormen	224
8.1	Casus	226
8.2	Didactische werkvormen en plaats in het didactisch model	227
8.3	Indeling en keuze van didactische werkvormen	231
8.4	Voorbeelden van didactische werkvormen	235
8.5	Didactische hulpmiddelen en het lesvoorbereidingsformulier	248
8.6	Verdiepingsstof - Effectieve docenten	252
8.7	Verdiepingsstof - Coöperatief leren	252
8.8	Verdiepingsstof - Ijsbrekers en energizers	252
8.9	Verdiepingsstof - Teaching games for understanding	253
8.10	Begrippen	254
Thema 9	Presenteren	256
9.1	Casus	257
9.2	Presenteren: belang en succes	258
9.3	Verbale en non-verbale communicatie	262
9.4	Eigen vaardigheid en voorbeeldfunctie	270
9.5	Verdiepingsstof - Succesvol presenteren	277
9.6	Verdiepingsstof - Lichaamstaal	278
9.7	Verdiepingsstof - De trainer als rolmodel	279
9.8	Begrippen	281
Thema 10	Leertheorieën	282
10.1	Casus	284
10.2	Leren	285
10.3	Vormen van leren	289
10.4	Instructievormen	298
10.5	De sporter binnen het motorisch leerproces	306
10.6	Impliciet en expliciet motorisch leren	315
10.7	Feedback tijdens het motorisch leerproces	320
10.8	Fasen van het motorisch leerproces	324
10.9	Kwantiteit van de les	331
10.10	Verdiepingsstof - Motorisch leren	337
10.11	Verdiepingsstof - Interne en externe focus	337
10.12	Verdiepingsstof - Impliciet en expliciet leren bij kinderen met CP en DCD ..	338
10.13	Verdiepingsstof - Effect van feedback op resultaat of op proces	340
10.14	Verdiepingsstof - Gebruik van videofeedback	340
10.15	Verdiepingsstof - Fasen van het motorisch leerproces	340
10.16	Verdiepingsstof - Massed practice en distributed practice	341
10.17	Begrippen	342

Thema 11	Evaluatie	346
11.1	Casus	347
11.2	Evaluatie en plaats van evalueren in het didactisch model	349
11.3	Evaluatievormen	357
11.4	Evaluatiemethoden en evaluatie-instrumenten	361
11.5	Evaluatie en het lesvoorbereidingsformulier	366
11.6	Beoordelen van het vaardigheidsniveau	368
11.7	Verdiepingsstof - Planmatig werken: de PDCA-cyclus	375
11.8	Verdiepingsstof - Het belang van evalueren	376
11.9	Verdiepingsstof - Leerlingvolgsysteem	377
11.10	Verdiepingsstof - Shuttleruntest	378
11.11	Begrippen	380
	Index	382

VOORWOORD

Angerenstein Sport & Bewegen is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023. Angerenstein Sport & Bewegen bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, een digitaal platform waarin de theorie, opdrachten en verdiepingsstof te vinden is en digitale opdrachten.

Dit boek is een van de producten voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staat de opbouw van de methode.

Niveau 4	Buurtsportcoach
Profielen	Bewegingsagoog
	Leefstijlcoach
	Trainer-coach/Instructeur
Niveau 3 en 4	Sport- en bewegingsleider
Basiskerntaken	• Didactiek van een les of training (kerntaak 1) • Begeleiden van een les of training (kerntaak 1) • Trainingskunde van een les of training (kerntaak 1) • Organiseren van een evenement (kerntaak 2)

Koppeling kwalificatiedossier 2023

Elk thema heeft een koppeling met één of meerdere werkprocessen van het kwalificatiedossier. Hieronder tref je per thema aan met welk(e) werkproces(sen) deze is gekoppeld:

		Basisdeel						
		B1-K1-W1	B1-K1-W2	B1-K1-W3	B1-K1-W4	B1-K2-W1	B1-K2-W2	B1-K2-W3
Sport en Bewegen 2023								
978-90-372-6427-2 Didactiek van een les of training								
1	Didactisch model	x						
2	Beginsituatie	x						
3	Doelstellingen	x						
4	Planning en lesopbouw	x						
5	Materialen en middelen	x						
6	Organisatie		x					
7	Bewegingsvormen		x					
8	Didactische werkvormen		x					
9	Presenteren		x					
10	Leertheorieën		x					
11	Evaluatie				x			

De opbouw van de thema's

Ieder product bevat thema's die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze thema's bestaan uit:

- leerdoelen
- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- (digitale) verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Leerdoelen

Aan het begin van elk thema worden de leerdoelen en de relatie met het werkproces geformuleerd. De leerdoelen zijn afgeleid van de vakkennis en vaardigheden en van de gedragscriteria uit het kwalificatiedossier.

Theorie

De thema's bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Belangrijke begrippen worden uitgelegd in de tekst en zijn uitgelicht. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op www.boomdl.nl.

Casus

De casus bestaat meestal een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Digitale leeromgeving

Daarnaast zijn de onderdelen van Angerenstein Sport & Bewegen ook beschikbaar via www.boomdl.nl. Het gaat om de volgende onderdelen:

- (extra) verwerkingsopdrachten
- filmmateriaal
- stappenplannen
- toetsen
- verdieping.

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren:

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een thema hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen. De laatste opdracht van elk thema is een reflectieopdracht, waarbij je terugkijkt naar de leerdoelen van het thema.

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar Boom digitaal. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij ieder thema kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een thema hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van het thema.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein Sport & Bewegen!



THEMA 1

DIDACTISCH MODEL

Inhoud thema

- Didactiek
- Planmatig werken
- Didactische sleutelvragen
- Didactisch model
- Verdiepingsstof
- Begrippen

Het aanbieden van een les of training is een van de belangrijkste kerntaken van de sport- en bewegingsleider. Hoe kun je het best les of training geven? We maken in dit thema duidelijk hoe je het best stapsgewijs een les of training geeft. Je begint met observeren, vervolgens assisteren en vervolgens geef je onderdelen van lessen of trainingen zelfstandig. Uiteindelijk kun je lessen en trainingen volledig zelfstandig voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

Tijdens je werk als sport- en bewegingsleider krijg je te maken met verschillende groepen mensen: mensen van verschillende leeftijden, mensen met én zonder beperking en mensen met verschillende culturele achtergronden. Aan al deze groepen moet je les en leiding kunnen geven. Het les of training geven vormt de kern van je toekomstig beroep. Dit is een complexe vaardigheid waarbij je jezelf veel vragen moet stellen. Wat wil ik bereiken met deze SB-deelnemers? Welke oefeningen kan ik deze groep het best laten doen? Hoe vaak moet ik die oefening herhalen, zodat ze het zo goed mogelijk leren? Hoe kan ik mijn les of training het best organiseren? Welke aanwijzingen geef ik? Dit thema geeft antwoord op al deze vragen.

Veel mensen hebben zich verdiept in hoe je het beste een les of training kunt geven. De wetenschap die zich bezighoudt met hoe je het best dingen aan anderen kunt aanleren en hoe je het best dingen kunt onderwijzen, heet didactiek. Dit thema behandelt de didactiek aan de hand van de didactische sleutelvragen en het didactisch model.

Relatie met werkproces

Het thema 'Didactisch model' heeft een relatie met het werkproces B1-K1-W1: Bereidt een les of training voor.

Leerdoelen

- Je kunt het begrip didactiek omschrijven.
- Je weet wat er bedoeld wordt met de vier didactische sleutelvragen.
- Je kunt de samenhang tussen de onderdelen van het didactisch model beschrijven.
- Je kunt planmatig werken met behulp van het didactisch model.

1.1 Casus

Opdracht 1 Casus

Hoe pakt Stefanie dit aan?

Stefanie speelt al jaren bij korfbalvereniging Swift '28. Het bestuur weet dat ze net begonnen is met haar opleiding tot sport- en bewegingsleider. Een van de bestuursleden stapt op Stefanie af met de vraag of ze training wil geven aan een van de pupillenteams. In haar enthousiasme roept ze onmiddellijk: 'Ja!' Thuis aangekomen bekruipt haar toch een onbehaaglijk gevoel.



Allerlei vragen spoken door haar hoofd:

- Hoe geef je eigenlijk een goede training?
- Waar moet zo'n training aan voldoen?
- Kan ik zomaar wat trainingsvormen achter elkaar plakken?
- Wat kunnen die kinderen eigenlijk?

Bekijk het filmpje 'Casus - Thema 1'.

Suggesties voor het gebruik van de casus

Een casus kan op verschillende manieren vormgegeven worden en je kunt er op verschillende manieren gebruik van maken. In dit voorbeeld zijn de vormgeving en aanpak min of meer afgeleid van wat gangbaar is binnen het probleemgestuurd onderwijs. Je kunt gebruikmaken van een binnen dit concept passende aanpak zoals de achtbaan of de zevensprong.

Globale aanpak van de casus

1. Bespreek en bepaal de kern (centrale probleemstelling) van de casus.
2. Verhelder onduidelijke begrippen (door opzoeken, discussiëren).
3. Wat wil jij leren van deze casus? Bepaal een aantal voor jou belangrijke leerdoelen.
4. Werk de leerdoelen uit.
5. Rapporteer de gevonden resultaten.

Voorbeelden van sturende vragen bij deze casus

Indien gewenst, kun je kiezen voor een meer gestructureerde aanpak en kun je gericht kennisdoelen (reproductief, toepassen) of vaardigheidsdoelen aan de casus koppelen.

Kennis

- a. Wat zijn kenmerken van een goede, geslaagde training?
- b. Wat zou jouw eerste stap zijn als jij in de schoenen van Stefanie stond?
- c. Waarom is het belangrijk om te weten wat de kinderen allemaal kunnen?
- d. Welke informatie over de groep is nog meer belangrijk?
- e. Wat moet Stefanie nog meer weten om een goede training te kunnen geven?
- f. Is het belangrijk om te weten wat je met je training wilt bereiken? Waarom is dat belangrijk?
- g. Kun je inderdaad zomaar wat oefeningen achter elkaar plakken? Hoe bouw je een goede training op?

Vaardigheden

- h. Bereid de training van Stefanie voor of bereid een training voor die betrekking heeft op je eigen sport. Gebruik daarbij een lesvoorbereidingsformulier.