

# DE SPORTLEIDER ALS LESGEVER



Angerenstein  
SPORT & BEWEGEN

# COLOFON

Edu'Actief b.v.  
Postbus 1056  
7940 KB Meppel  
0522-235235  
service@edu-actief.nl  
www.edu-actief.nl

Auteur: Ed Eurlings, Bert Geenen  
Met medewerking van: CIOS Nederland  
Eindredactie: Bert Geenen  
Titel: De sportleider als lesgever

ISBN: 978 90 3722 639 3  
Copyright ©2015 Edu'Actief b.v.  
1e druk / 1e oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

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.

# INHOUDSOPGAVE

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
|               | <b>Voorwoord</b> .....  | <b>7</b>  |
| Leereenheid 1 | <b>Didactisch model</b> .....                                 | <b>9</b>  |
|               | <b>Casus</b> .....  | <b>11</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....  | <b>13</b> |
|               | 1.1 Didactiek .....   | 13        |
|               | 1.2 Planmatig werken .....                                    | 14        |
|               | 1.3 Didactische sleutelvragen .....                           | 15        |
|               | 1.4 Didactisch model .....                                    | 16        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                            | <b>18</b> |
| Leereenheid 2 | <b>Beginsituatie</b> .....                                    | <b>19</b> |
|               | <b>Casus</b> .....  | <b>20</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....  | <b>22</b> |
|               | 2.1 Beginsituatieanalyse .....                                | 22        |
|               | 2.2 Plaats van de beginsituatie in het didactisch model ..... | 23        |
|               | 2.3 Analyseren van de beginsituatie .....                     | 26        |
|               | 2.4 Beginsituatiefactoren .....                               | 26        |
|               | 2.5 Lesvoorbereidingsformulier .....                          | 39        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                            | <b>43</b> |
| Leereenheid 3 | <b>Doelstellingen</b> .....                                   | <b>49</b> |
|               | <b>Casus</b> .....  | <b>50</b> |

|               |   |            |
|---------------|---|------------|
|               | <b>Theorie</b> .....  | <b>52</b>  |
|               | 3.1 Doestellingen; wat en waarom .....                      | 52         |
|               | 3.2 Plaats van doelstellingen in het didactisch model ..... | 54         |
|               | 3.3 Soorten doelstellingen .....                            | 58         |
|               | 3.4 Formuleren van kortetermijndoelstellingen .....         | 61         |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                          | <b>69</b>  |
| Leereenheid 4 | <b>Planning en lesopbouw</b> .....                          | <b>73</b>  |
|               | <b>Casus</b> .....  | <b>74</b>  |
|               | <b>Theorie</b> .....  | <b>76</b>  |
|               | 4.1 Planning en de functie van planning .....               | 76         |
|               | 4.2 Soorten planning .....                                  | 78         |
|               | 4.3 Macro- en mesoplanning .....                            | 82         |
|               | 4.4 Standaardopbouw van een les .....                       | 87         |
|               | 4.5 Begin van een les .....                                 | 89         |
|               | 4.6 Kern van de les .....                                   | 95         |
|               | 4.7 Einde van de les .....                                  | 100        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                          | <b>103</b> |
| Leereenheid 5 | <b>Organisatie</b> .....                                    | <b>111</b> |
|               | <b>Casus</b> .....  | <b>112</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....  | <b>114</b> |
|               | 5.1 Organiseren en de functie van organiseren .....         | 114        |
|               | 5.2 Opstellingen .....                                      | 120        |
|               | 5.3 Organisatie van spel .....                              | 134        |
|               | 5.4 Differentiatie .....                                    | 136        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                          | <b>139</b> |
| Leereenheid 6 | <b>Bewegingsvormen</b> .....                                | <b>145</b> |

|               |  |            |
|---------------|--|------------|
|               | <b>Casus</b> .....   | <b>146</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....   | <b>149</b> |
|               | 6.1 Bewegingsvormen en de plaats binnen het didactisch model .....   | 149        |
|               | 6.2 Kiezen van bewegingsvormen .....                                 | 151        |
|               | 6.3 Methodiek .....  | 161        |
|               | 6.4 Bewegingsvormen op het lesvoorbereidingsformulier .....          | 171        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                                   | <b>173</b> |
| Leereenheid 7 | <b>Didactische werkvormen</b> .....                                  | <b>179</b> |
|               | <b>Casus</b> .....   | <b>180</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....   | <b>182</b> |
|               | 7.1 Didactische werkvormen en plaats in het didactisch model .....   | 182        |
|               | 7.2 Indeling en keuze van didactische werkvormen .....               | 185        |
|               | 7.3 Voorbeelden van didactische werkvormen .....                     | 188        |
|               | 7.4 Didactische hulpmiddelen en het lesvoorbereidingsformulier ..... | 201        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                                   | <b>204</b> |
| Leereenheid 8 | <b>Presenteren</b> .....   | <b>209</b> |
|               | <b>Casus</b> .....   | <b>210</b> |
|               | <b>Theorie</b> .....   | <b>211</b> |
|               | 8.1 Presenteren: belang en succes .....                              | 211        |
|               | 8.2 Verbale en non-verbale communicatie .....                        | 214        |
|               | 8.3 Eigen vaardigheid en voorbeeldfunctie .....                      | 221        |
|               | <b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                                   | <b>227</b> |
| Leereenheid 9 | <b>Leertheorieën</b> .....   | <b>233</b> |
|               | <b>Casus</b> .....   | <b>235</b> |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Theorie</b> .....   | <b>237</b>     |
| 9.1 Leren .....  | 237            |
| 9.2 Vormen van leren .....   | 240            |
| 9.3 Instructievormen .....   | 249            |
| 9.4 De sporter binnen het motorisch leerproces .....                 | 255            |
| 9.5 Feedback tijdens het motorisch leerproces .....                  | 263            |
| 9.6 Fasen van het motorisch leerproces .....                         | 267            |
| 9.7 Kwantiteit van de les .....                                      | 275            |
| <br><b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                               | <br><b>280</b> |
| <br>Leereenheid 10 <b>Evaluatie</b> .....                            | <br><b>293</b> |
| <br><b>Casus</b> .....   | <br><b>294</b> |
| <br><b>Theorie</b> .....   | <br><b>296</b> |
| 10.1 Evaluatie en plaats van evalueren in het didactisch model ..... | 296            |
| 10.2 Evaluatievormen .....   | 302            |
| 10.3 Evaluatiemethoden en evaluatie-instrumenten .....               | 306            |
| 10.4 Evaluatie en het lesvoorbereidingsformulier .....               | 310            |
| 10.5 Beoordelen van het vaardigheidsniveau .....                     | 312            |
| <br><b>Verwerkingsopdrachten</b> .....                               | <br><b>318</b> |

# VOORWOORD

Angerenstein SB (Sport en Bewegen) is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Angerenstein SB bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, online verdiepingsstof en digitale toetsen.

Dit boek is een van de vier boeken voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staan de boeken van Angerenstein SB.

|          |  |   |
|----------|--|---|
| Niveau 4 | <u>Coördinator buurt, onderwijs en sport</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• BOS-medewerker</li></ul>  | <u>Coördinator sport, bewegen en gezondheid</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sport, bewegen en gezondheid, deel 1</li><li>• Sport, bewegen en gezondheid, deel 2</li></ul> |
|          | <u>Coördinator sport- en bewegingsagogie</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegingsagoog, deel 1</li><li>• Bewegingsagoog, deel 2</li></ul>   | <u>Coördinator sportinstructie, training en coaching</u>  |
| Niveau 3 | <u>Sport- en bewegingsleider</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• De sportleider als lesgever (kerntaak 1, deel A)</li><li>• De sportleider als begeleider, deel 1 (kerntaak 1, deel B)</li><li>• De sportleider als begeleider, deel 2 (kerntaak 1, deel B)</li><li>• De sportleider als trainer-coach (kerntaak 1, deel C)</li><li>• De sportleider als organisator en SB-functionaris (kerntaken 2 en 3)</li></ul> |   |

## De opbouw van de leereenheden

Ieder boek bevat leereenheden die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze leereenheden bestaan uit:

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

## Theorie

De leereenheden bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op [www.angerenstein.nl/sb](http://www.angerenstein.nl/sb).

## 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 vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

## Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een leereenheid 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. Bij iedere opdracht staat welk theoriedeel je kunt gebruiken om de opdracht op te lossen.

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.

## Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar de website van Angerenstein SB. 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 iedere leereenheid 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 leereenheid hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van de leereenheid.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein SB!



## DIDACTISCH MODEL

---

Het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten is een van de belangrijkste kerntaken van de sport- en bewegingsleider. Hoe bied je sport- en bewegingsactiviteiten het best aan? Hoe kun je het best les of training geven? We maken in deze leereenheid duidelijk hoe je het best stapsgewijs les en leiding geeft. Je begint met observeren, vervolgens assisteren en vervolgens geef je onderdelen van lessen 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- en leidinggeven vormt de kern van je toekomstig beroep. Lesgeven is een complexe vaardigheid waarbij je jezelf veel vragen moet stellen. Wat wil ik bereiken met deze leerlingen? 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 het best organiseren? Welke aanwijzingen geef ik? Deze leereenheid geeft antwoord op al deze vragen.

Veel mensen hebben zich verdiept in hoe je het best kunt les- en leidinggeven. 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. Deze leereenheid behandelt de didactiek aan de hand van de didactische sleutelvragen en het didactisch model.

## **De inhoud van deze leereenheid**

- 1.1 Didactiek
- 1.2 Planmatig werken
- 1.3 Didactische sleutelvragen
- 1.4 Didactisch model

# 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 BIJ DEZE CASUS.](#)

### 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.

# THEORIE

---

## 1.1 Didactiek

Het belangrijkste doel van je opleiding is om je voor te bereiden op een beroep in de sector sport en bewegen. In deze sector neemt het leidinggeven aan groepen een centrale plaats in. De grote verschillen in sport- en bewegingswerkvelden maken het voor de opleiding niet eenvoudig om studenten zo goed mogelijk voor te bereiden op het lesgeven. Daartegenover staat dat je als lesgever altijd over een aantal algemene en specifieke vakbekwaamheden moet beschikken. Deze vakbekwaamheden staan los van het werkveld waar je later in terecht komt en van de doelgroep waarmee je gaat werken. Vakbekwaamheden zijn vaardigheden die elke lesgever moet beheersen om het vak van sport- en bewegingsleider goed te kunnen uitoefenen. Je moet deze vaardigheden beheersen om mensen op een geschikte wijze te laten bewegen.

Naast de vakbekwaamheden moet je natuurlijk een bepaalde houding of mentaliteit hebben om je beroep met succes en voldoening uit te oefenen. Je mentaliteit komt tot uitdrukking in de manier waarop je als sport- en bewegingsleider leiding geeft of anderen begeleidt.



*Les- en leidinggeven: jouw toekomstige beroep.*

Zoals al eerder genoemd is lesgeven een complexe vaardigheid waarbij veel factoren een rol spelen. Tijdens je hele opleiding ben je vooral bezig met het praktisch oefenen van het lesgeven. Je moet veel lesgeven om het goed onder de knie te krijgen. Om een goede les of training te kunnen geven, heb je theoretische kennis nodig. Het kan daarbij gaan om theorie over doelgroepen en hoe je daarmee het best kunt omgaan. Deze theorie heeft betrekking op vakken als psychologie en pedagogiek en komt uitgebreid aan bod in de leereenheden die betrekking hebben op de rol van de sportleider als begeleider. De theorie kan ook gaan over hoe je het best les en leiding kunt geven. Deze theorie heet de didactiek. De didactiek bestudeert hoe je het best een ander iets aan kunt leren. Het beantwoordt vragen als:

- Hoe moet ik een les opbouwen?
- Hoe houd ik een groep geconcentreerd?
- Hoe kan ik het best materialen (kast, basketbal) en hulpmiddelen (matje, lintje, fluit) gebruiken?

Als we het over didactiek hebben, hebben we het dus over de theorie van het les- en leidinggeven. De theorie van het les- en leidinggeven in sport- en bewegingssituaties heet ook wel bewegingsdidactiek. De bewegingsdidactiek is een onderdeel van de algemene didactiek.

## ► VERDIEPINGSSTOF 1 - VERSCHILLENDE ONDERWIJSOPVATTINGEN

### 1.2 Planmatig werken

Met het les- en leidinggeven wil je iets bereiken. Je kunt meestal beter iets bereiken wanneer je het planmatig of systematisch aanpakt. Dat geldt zeker voor zo'n moeilijke vaardigheid als lesgeven. Kenmerkend voor een professionele uitoefening van je beroep is dat je systematisch te werk gaat. Je doet het niet zomaar, maar je doet het doordacht. Systematisch werken noemen we ook wel planmatig werken. Je werkt volgens een vooraf opgesteld plan. Het plan dat je gebruikt bij het lesgeven bestaat uit drie belangrijke stappen of fasen.



*Stappenplan planmatig werken.*

Vorbereiden en plannen doe je vooraf. Je denkt na over wat je wilt bereiken en hoe je dit het best kunt doen. Je denkt na over welke sport- en bewegingsactiviteiten je gaat gebruiken en hoe je dit het best kunt organiseren.

Na deze lesvoorbereiding ga je de les volgens plan uitvoeren. Je probeert de doelstellingen die je vooraf hebt vastgelegd systematisch te realiseren.

Na afloop van de les evalueer je wat je gedaan hebt en of je de doelen bereikt hebt. Je bedenkt ook hoe je het een volgende keer nog beter kunt doen.

## ► VERDIEPINGSSTOF 2 - PLANMATIG WERKEN: DE PDCA-CYCLUS

### 1.3 Didactische sleutelvragen

Bij planmatig werken is het handig om jezelf een aantal vragen te stellen. Deze vragen stel je in alle drie de fasen van het lesgeefproces. Omdat deze vragen te maken hebben met de theorie van het lesgeven, zijn het didactische vragen. De volgende vier didactische vragen zijn van groot belang bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van lessen. Deze vragen vormen de sleutel tot het geven van een goede les en heten dan ook didactische sleutelvragen. De vier didactische sleutelvragen zijn:

- 1 Waar moet ik beginnen? Wat is de beginsituatie?
- 2 Wat wil ik bereiken? Wat zijn mijn doelstellingen?
- 3 Hoe ga ik de les geven?
- 4 Heb ik mijn doel bereikt? Wat levert evaluatie van de les mij op?

Binnen deze vier kernvragen kun je nog een aantal deelvragen stellen:

- 1 Beginsituatie: Waar moet ik beginnen?
  - Aan welke groep/individuen moet ik de les geven?
  - Over welke vaardigheden moet ik beschikken om deze les te kunnen geven?
  - Onder welke omstandigheden moet ik de les geven?
- 2 Doelstelling: Wat wil ik bereiken?
  - Wat moeten de SB-deelnemers aan het einde van de les minimaal kunnen?
  - Onder welke omstandigheden moeten ze dat kunnen?
- 3 Les of training: Hoe ga ik de les geven?
  - Hoe ga ik de les opbouwen en samenstellen?
  - Welke bewegingsvormen kies ik en hoe kies ik ze?
  - Hoe kan ik de les het best organiseren en welke leermiddelen gebruik ik?
  - Welke didactische werkvormen ga ik toepassen?