

## **Bewegen en regelen:**

### **2.1 Communicatie:**

Twee soorten communicatie:

- Verbale communicatie
  - Maakt gebruik van een taal
- Non-verbale communicatie
  - Uitwisseling van een boodschap zonder signalen of tekens (als iemand zegt dat die niet zenuwachtig is maar alsnog zweet en trilt)

#### **Verbale communicatie:**

*Deze communicatie maakt alleen gebruik van taal*

- Direct: gesproken woord of internet chat
- Indirect: brief of e-mail
- Gebaren taal: elk gebaar is namelijk gekoppeld aan een vast woord/letter en daarom een taal

#### **Non-verbale communicatie:**

*Menselijke non-verbale communicatie vind je terug in verschillende gedragingen:*

- Uiterlijk: bepaalt voor een groot deel wat mensen van je denken.
- Soort kleding: iemand die een trui, trainingsbroek & fluitje om zijn nek heeft wordt al snel in het hokje gymleraar gezet.
- Kleur kleding: de kleur kleding zegt ook iets over de persoon. Iemand die bvb. rouwt kiest ervoor om zwart te dragen.
- Lichaamshouding: aan de lichaamshouding kan je vaak zien hoe iemand zich voelt of in welke staat iemand is. Iemand die bvb. moe is heeft zijn schouders hangen.
- Gebaren: met je handen maak je bvb. gebaren om een verhaal duidelijker te maken. Je kan ook zien hoe iemand zich voelt. Zenuwachtig? -> friemelen met je handen.
- Gezichtsuitdrukking: het gezicht geeft duidelijk emoties bvb. boos & blij.
- Stemgebruik: woorden kunnen verschillende betekenissen krijgen dmv. de manier hoe je ze uitspreekt
  - Toonhoogte: een lage toon: zekere, rustige stem & hoge stem vaak komisch.
  - Volume: als je boos bent ga je harder praten.

#### **Samenwerken:**

*Je maakt eigenlijk heel veel gebruik van samenwerken zonder dat je het altijd door hebt*

- Als je iets te eten haalt voor iemand: je maakt een plan, plan werd besproken, taakverdeling, uitvoering.

#### **Groepsvorming:**

*Bij het maken van een groep moeten er verschillende fases worden doorlopen:*

- Forming (vormen): iedereen komt bij elkaar als individuen en de een is actief in een grote groep en de ander wat meer op de achtergrond.
- Storming (stormen): als iedereen weet waar jij of zij aan toe is begint de stormachtige fase. Iedereen probeert zijn ideeën op tafel te leggen, hier komen vaak onenigheden bij kijken.
- Norming (normeren): Na de storm is het nu rustiger, de strijd voor een plekje in de groep is voorbij. Ze staan open voor kritiek.

- Performing (presteren): ze weten wat je aan elkaar hebt en wat je kan verwachten. Nu moet je presteren. De groep is nu een echt team.
- Adjourning (uiteengaan): na het volbrengen van de taak gaat de groep uit elkaar. In de eindfase vindt de evaluatie plaats om de goede punten vast te houden voor een eventuele volgende opdracht

### ***Luisteren:***

Als je samen een taak uitvoert is het van groot belang om naar elkaar te luisteren. Goed luisteren is niet altijd makkelijk, een valkuil is dat je iemand niet uit laat praten omdat je gelijk iets te binnen schiet.

- Als je iemand wel laat uitpraten geef je gelijk een signaal dat je luistert.
- Non-verbale signalen spelen ook een belangrijke rol: rechtop zitten, iemand aankijken en af en toe knikken. Zo geef je aan dat je luistert.

### ***Afspraken:***

*Om een grote afspraak te voltooien maak je afspraken.*

- *Bvb. het maken van een taakverdeling.*
- *Luisteren naar elkaar is het belangrijke tijdens afspraken maken.*
- *Als de afspraken zijn gemaakt moet iedereen zich eraan houden. Als iemand dat niet doet is het verstandig om er iets van te zeggen.*
  - *Je kan dit overbrengen door bvb. te zeggen: ik vind het vervelend dat ...*
  - *Zo laat je merken dat je het vervelend vindt.*

### ***Feedback geven:***

*Als taken uitgevoerd zijn kijk je daarop terug.*

Je kan feedback geven op iets ik het de volgende keer beter te doen.

- Goede manier is de sandwichmethode:
  - Voorbeeld is: goed dat je alle spullen op tijd in orde had (positief), controleer de volgende keer of je ook de juiste spullen had (negatief). Gelukkig heb je het snel kunnen veranderen (positief).
  - Je noemt iets positiefs en daarna iets negatiefs en dan weer iets positiefs.

### ***Leidinggeven:***

*Overal zijn mensen die een beetje die 'baas' mogen spelen. Voorbeelden zijn:*

- Aanvoerders, coaches, voorzitters.

### **Autoritaire leider:**

*Een autoritaire leider is iemand die alles zelf bepaalt.*

De mening van de groep maakt niet uit. De leider heeft in z'n hoofd wat er moet gebeuren.

### **Consulterende leider:**

*De groep heeft evenveel invloed als de leider.* De leider heeft een goed idee van wat er moet gebeuren en heeft een groep die ook erg goed weet wat er moet gebeuren.

### **Democratische leider:**

*De groep heeft de belangrijkste invloed op beslissingen die genomen worden.* De leider zorgt ervoor dat de beslissingen op een goede manier tot stand komen.

- Dit kan bvb. door meeste stemmen gelden.

### Laissez faire leidinggeven:

In deze stijl wordt eigenlijk niet echt leiding gegeven.

De groep bepaalt volledig wat er gebeurt. De leider bemoeit zich nagenoeg niet met de groep.

## **2.2 het begeleiden van bewegingsactiviteiten:**

**Instructeur:** iemand die lesgeeft in een bepaalde vaardigheid.

- Als instructeur ben je op de hoogte van alle zaken van bvb. je sport die je geeft.

### **Coach of begeleider:**

*Verschil tussen coachen en trainer:*

- Coach: een persoon die zich naast de puur sportieve prestaties ook bezig houdt als begeleider van de sporter op geestelijk en emotioneel gebied (gerelateerd aan de sportactiviteiten).
- Trainer: vooral gericht op het verbeteren van de fysieke prestaties en veel minder op geestelijke en emotionele vlakken.

4 bewustwordingsfases:

- Onbewust onbekwaam
- Bewust onbekwaam
- Bewust onbekwaam
- Onbewust bekwaam

*Voorbeeld is leren tennissen. Als je nog nooit getennist hebt lijkt het eenvoudig te zijn. Zeker als je op tv tennissen kijkt. -> **onbewust onbekwaam**. Dan kom je erachter dat tennissen toch moeilijker is. Je hebt ook het gevoel dat het je nooit gaat lukken. -> **bewust onbekwaam**. Dit is vaak een onprettig gevoel. Naar veel oefenen gaat het steeds beter. Je wordt **bewust bekwaam**. Na nog meer oefenen gaat het vanzelf. -> **onbewust bekwaam**.*

**Inhoudelijke coaching:** aansmeren van bekwaamheden -> oud-voetballer leert een team voetballen.

**Procesmatige coaching:** adviseren op hoe spelers met winst/verlies om kunnen gaan -> wordt ook wel *mental coaching* genoemd.

### **Scheidsrechter of spelleider:**

**Scheidsrechter:** verantwoordelijk voor het ordelijk en eerlijk verlopen van een wedstrijd.

- Scheids moet kennis hebben van de regels en handgebaren van de sport die hij leidt.
- Vaak 1 hoofdscheids en wordt soms bijgestaan door grens- of lijnrechters.

**Spelleider:** moet niet alleen letten op de naleving van de regels maar ook de groepen oefen stimuleren en begeleiden.

- Bvb. bij een sportdag dag je een team/sport begeleidt.

*Regels voor beide: scheids als spelleider hebben altijd gelijk.*

- Veel discussies over beslissingen. Daarom gebruik gemaakt van camera's. Rugby: videobeelden. Tennis: speler kan vragen om een 'challenge'. -> 'Hawk-Eye' (virtual reality weergave van gespeelde bal). Zo kan je zien of de gespeelde bal in of uit was. Voetbal: VAR.

**Jurylid:**

**Jurylid:** expert op een bepaald gebied en is verantwoordelijk voor het beoordelen van de vaardigheid. Geven vaak 2 cijfers: moeilijkheidsgraad & hoe goed/mooi het is uitgevoerd.

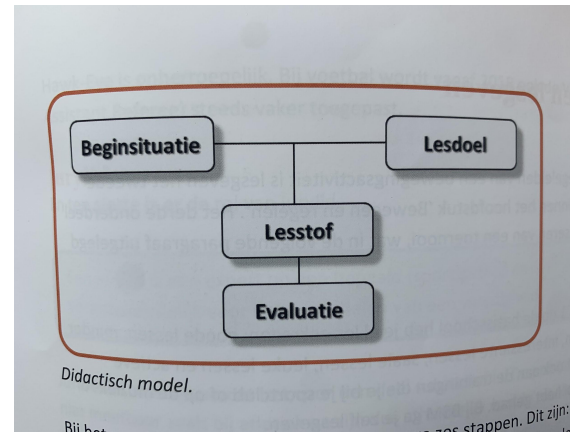
- Jurysporten: turnen, paardrijden en schoonspringen. Ook sporten waarbij afstand een onderdeel is van het juryrapport: skispringen.
- Jurylid kan ook kijken of de prestaties reglementair verlopen. Bvb. bij zwemmen of atletiek. Taak is of spelers geen regels overtreden.

### **2.3 leren lesgeven:**

Je kan een les schematisch weergeven: **didactisch model**.

Voorbereiden van een les:

1. Taakdefinitie: beginsituatie en lesdoel bepalen in overleg met de betrokken docent.
2. Zoeken naar relevante, betrouwbare en bruikbare informatie en middel.
3. Selecteren welke oefeningen passen bij het lesdoel.
4. Vastleggen op een lesvoorbereidingsformulier.
5. Uitvoering van les.
6. Evaluatie op voorbereiding en uitvoering waarbij verbeteringen worden opgesteld voor een volgende keer.



#### **Welke bewegingsactiviteit ga je doen?**

Je kiest een sport. En schrijft alles op papier -> lesvoorbereidingsformulier.

#### **Wat wil je de leerlingen leren?**

Je bedenkt een lesdoel aan de hand van wat je de leerlingen wil leren. Het moet een haalbaar doel zijn.

Bij het lesgeven maak je gebruik van het 'backward-design'. Dit betekent dat je eerst bepaalt wat je lesdoel is. Daarna bepaal je de inhoud van de les.

#### **Wat is de beginsituatie van de groep?**

Om een goede doelstelling te kunnen formuleren moet je weten wat je leerlingen kunnen -> beginsituatie.

- **Persoonlijke beginsituatie:** gaat het om wat de leerlingen al kunnen en weten van de activiteit.
- **Materiële beginsituatie:** gaat het om welke accommodatie je tot je beschikking hebt. Wat de grootte/ligging is en de aanwezige materialen. Je zult ook een lijst moeten hebben met de materialen die aanwezig zijn -> inventarisatielijst.
- Bij het beschrijven van een beginsituatie moet je dus rekening houden met de leerlingen in de groepsaccommodatie en de tijd die je hebt. Ook persoonlijke beginsituatie.

#### **Lesstof:**

Je bepaalt de inhoud van de les die je gaat geven: lesstof.

De lesstof is dus niet het doel, maar het middel of het lesdoel te bereiken.

- Lesgeven is presenteren: je moet goed voor de klas staan dmv. presenteren. Denk hierbij aan een presentatie.

- Non-verbale communicatie: oogcontact, gezichtsuitdrukking, gebruik van gebaren & je houding.
  - Verbale communicatie: stemgebruik, fluency & enthousiasme.
- Inhoud van je presentatie:
  - Rekening houden met groep, beoogde doel, structuur, aankondiging van onderwerp, tijd, informatiedichtheid, visuele hulp, volledigheid & interactie.
- Speciale criteria voor een LO les:
  - Opstelling ten opzichte van de groep/leerlingen, praatje/plaatje/daadje, controle op veiligheid, uitvoering en correctie, het halen en wegbrengen van het materiaal & het bewegen van de leerlingen.
    - Voor ophalen en wegbrengen van materiaal 5 w's:
      - **Wie** doet wat?
      - **Wanneer**?
      - **Waar**?
      - **Wat** daarna?

### **Evalueren:**

Na afloop van de les evalueer je. Hoe is de les verlopen? 3 vragen:

1. Heb ik mijn lesdoel behaald? (Productevaluatie)
2. Hoe hebben de leerlingen het ervaren? Hoe verliep de les? (Procesevaluatie)
3. Hoe heb ik het gedaan als lesgever? (Reflecteren)

### **2.4 organiseren van bewegingsactiviteiten:**

**Teamwork:** Goede onderlinge samenwerking is van groot belang bij bvb. het organiseren van een toernooi.

**Wat moet je weten? Eerste vraag die je stelt:** Wat is het doel van de bewegingsactiviteit?

- Hoeveel deelnemers of deelnemende teams doen er mee?
- Hoeveel ruimte heb je?
- Hoeveel tijd heb je voor de uitvoering van de bewegingsactiviteit?

**Maatwerk:** je stelt een aantal vragen bij het organiseren van een activiteit.

- Wat is de vaardigheid van de doelgroep?
- Waar ligt de interesse van de deelnemers?
- Welke regels, spelersaantallen en veldafmetingen kies je?
- Olympic', speel je met officiële regels, aantallen en veldafmetingen?
  - Een intrascolair toernooi: verschillende klassen teams van 1 school.
  - Een interscolair toernooi is tussen teams van verschillende scholen.

### **Organisatie vormen:**

- **Toernooi:** Hele/halve competitie, play-offs, poulesysteem, knock-out, ladder, piramide, move up/move down & king of the court.
- **Activiteit:** instuif & roulatiesysteem.

### **Hele/halve competitie:**

Halve: teams spelen 1 keer tegen elkaar. Hele: 2 keer tegen elkaar.

Bereken aantal wedstrijden:

- Hele: aantal teams x (aantal teams - 1)

- Halve: aantal teams x (aantal teams - 1) : 2
  - Vb:  $6 \times (6-1) = 30 : 2 = 15$
- Aantal speelmomenten = aantal wedstrijd : aantal speelvelden
  - $15 : 2 = 7,5 = 8$  speelmomenten (altijd naar boven afronden)
- Wisseltijd = aantal wisselingen x tijdsduur wisselingen
  - Aantal wisselingen = aantal speelmomenten - 1
- Aantal wisselingen =  $8-1 = 7$  wisselingen
  - Wisseltijd =  $7 \times 2$  minuten = 14 minuten.

**Playoffs:** Top 4 winnaars. 1e gaat tegen 4e, 2e gaat tegen 3e.

**Het poulesysteem:** Gebruikt als grote aantallen met weinig tijd.

4 poules met elk 4 teams (sterke teams in verschillende poules).

¼ finale: nummers 1 van de poules tegen nummer 2. Daar de winnaars van gaat tegen elkaar in ½ finale daar de winnaars van komen in de finale.

### **Knock-out competitie:**

Bij veel deelnemers knock-out competitie. Je komt in korte tot een winnaar. Het verlossende team valt af en winnende komt steeds verder. Wordt veel gebruikt bij tennistoernooien.

- Nadeel is dat als je verliest gelijk niet meer mee doet. Op een school krijg je dan dat veel leerlingen niets doen langs de kant als ze zijn uitgeschakeld.

### **Laddercompetitie:**

Je daagt een tegenstander uit die boven je staat. Als je wint kom je op zijn plek te staan als je verliest verandert de ladder niet. Aan het einde van het toernooi is het het doel om zo hoog mogelijk te eindigen.

### **Piramide competitie:**

Je daagt een willekeurige tegenstander uit die een trede hoger staat. Als jij wint kom jij die trede hoger te staan en de tegenstander op jouw oude plek. -> de lagere trede. Doel is om bij afloop op de hoogste trede te staan.

- Nummer 8 daagt 4 uit, 8 wint, 8 neemt plek in van 4.
- Nummer 3 daagt 1 uit, 1 wint en de situatie blijft ongewijzigd.
  - Door loting wordt bepaald welke trede je staat.
  - Ladder/piramide systeem kent geen gelijkspel.
  - Systemen kennen geen voorbereiding.
  - Geen speelschema's of uitslagverwerking.
  - Ideaal voor bvb. camping toernooitjes.

### **Move up, move down:**

Teams of spelers komen op bvb. 6 verschillende velden tegen elkaar. Wanneer je wint, schuif je naar links, wanneer je verliest, schuif je maar rechts. Elke ploeg krijgt dan een nieuwe tegenstander. De beste teams spelen op linker veld mindere op rechter veld.

- Makkelijk te organiseren, elk moment een winnaar te kiezen.

### **King of the court:**

Degene die wint blijft de hele tijd staan, degene die verliest neemt plaats bij de wachters. Je kan bvb. doen dat de winnaar max. 3x mag blijven staan.

**Instuif:**

In/op een zaal/veld staan verschillende spellen. Je mag zelf kiezen wat je gaat doen, het gaat vooral om het plezier.

- Veiligheid moet optimaal.
- Voldoende toezicht en begeleiding.
- Goede afspraken met deelnemers. Bvb. hoe veel personen max. per activiteit.
- Geschikt voor bvb. open dag op een school.

**Roulatiesystemen:**

Heel geschikt voor kennismakingsactiviteiten. Je gaat namelijk langs alle activiteiten, het draait de hele tijd door.

- Je kan bvb. ook doen dat je 4 velden hebt. Teams aan de kant van bvb. de weg draaien naar rechts en de teams aan de kant van het bos naar links.
  - Nadeel is dat je na 2 wedstrijden dezelfde tegenstanders treft.
- In de volgende schema's zie je dat de teams niet tegen dezelfde tegenstander hoeven. Ze doen ook elke keer een andere activiteit.

Voorbeeld van een 3 - 6 schema:

Ronde	Volleybal	Voetbal	Basketbal
1	1 - 4	2 - 5	3 - 6
2	3 - 5	1 - 6	2 - 4
3	2 - 6	3 - 4	1 - 5

Met vier activiteiten en acht teams moet je flink puzzelen om ervoor te zorgen dat je niet twee keer tegen hetzelfde team speelt en telkens een andere activiteit doet.

Voorbeeld 4 - 8 schema:

Ronde	Unihockey	Trefbal	Voetbal	Volleybal
1	1 - 5	2 - 6	3 - 7	4 - 8
2	2 - 7	1 - 8	4 - 5	3 - 6
3	3 - 8	4 - 7	1 - 6	2 - 5
4	4 - 6	3 - 5	2 - 8	1 - 7

**De uitvoering:**

Tijdens de uitvoerende fase moet je de touwtjes goed in handen hebben. Want wat doe je als een team incompleet is of iemand raakt geblesseerd? Je moet hier dus van tevoren rekening mee houden. Maak in de aanloop naar het toernooi/activiteit een 'things to do' list zodat je niets vergeet.

- Ook moet je duidelijk zichtbaar zijn, doe als organisatie dus allemaal dezelfde kleding aan.