# **A. Sporten wie, waar en hoe?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Met wie sport je?** | 11.2.1. Een bij de doelgroep passende sport- en bewegingsactiviteit kiezen.  11.3.5. Flexibel omgaan met verschillen tussen deelnemers. | Ik kan kenmerken van verschillende doelgroepen benoemen.  Ik kan de sportieve mogelijkheden van verschillende doelgroepen benoemen.  Ik kan voor de verschillende doelgroepen passende activiteiten bedenken.  Ik kan flexibel omgaan met verschillen tussen de deelnemers en een passende activiteit uitvoeren. | Fitness  Recreatief  Sportinstructeur  Doelgroep  Kleuter  Schoolkind  Tiener  Puber  Adolescent  Volwassene  Oudere  Puberteit  Reflexen  Lenigheid |
| **2. Waar kan ik sporten?** | 11.1.1 Informatie verzamelen voor sport en bewegingsmogelijkheden in de regio.  11.1.2 De informatie presenteren. | Ik kan in de regio sport en bewegingsmogelijkheden vinden en beoordelen.  Ik kan voor een vastgestelde doelgroep passende activiteiten vinden.  Ik kan informatie opzoeken over sportmogelijkheden en op een passende manier presenteren. | Verstandelijke beperking  Zintuigelijke beperking  Lichamelijke beperking  Blessure  Fysiotherapeut |
| **3. Hoe sport je?** | 11.5.3 Advies en informatie geven over passende sport- en bewegingsactiviteiten  11.5.4 Informatie geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sportuitrusting | Ik kan advies geven over de juiste sportkleding en schoenen. | Ademende kleding  Vochtafvoerend  Thermo-onderkleding  Polyester Scheenbeschermers  Grip |
| **Denken: De scheids** |  |  |  |
| **Maken: Sportkaart** | 11.1.1 Informatie verzamelen voor sport en bewegingsmogelijkheden in de regio.  11.1.2 De informatie presenteren. | Ik kan voor specifieke doelgroepen sport en bewegingsmogelijkheden verzamelen.  Ik kan de gevonden informatie op een passende manier presenteren. |  |
| **Doen: Uitnodiging maken** |  |  |  |

# **B. Aan de slag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Meten is weten** | 11.5.1. Eenvoudige sportmeting uitvoeren en aflezen zoals loopsnelheid, lenigheid, armkracht en sprongkracht. | Ik kan eenvoudige sportmetingen uitvoeren en aflezen.  Ik kan de loopsnelheid van een deelnemer vaststellen.  Ik kan de lenigheid van een deelnemer vaststellen.  Ik kan de arm- en sprongkracht van een deelnemer vaststellen. | Krachttraining  Groeischijven  Push-up  Warming-up |
| **2. Warming up, cooling down** | 11.5.2. Assisteren bij een warming up en cooling down  11.3.1 Uitleg geven over sport-en bewegingsactiviteit  11.3.2. Een bewegingsvaardigheid voordoen  11.3.3. Eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers | Ik kan uitleg geven over het belang van een warming-up.  Ik kan uitleg geven over het belang van een cooling down.  Ik kan instructie geven voor een warming up.  Ik kan instructie geven voor een cooling down. | Circulatie  Cooling down  Instructie |
| **3. Uitleg geven** | 11.3.1. Uitleg geven over een sport- of bewegingsactiviteit.  11.3.2. Een bewegingsvaardigheid voordoen aan de groep  11.3.3. Eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers.  11.4.2. In bewegingssituaties eenvoudige regels en afspraken maken die blessures helpen voorkomen bij sportief spel. | Ik kan uitleg geven over de bewegingsactiviteit die ik heb voorbereid.  Ik kan de spelregels van een spel in duidelijke taal passend bij de doelgroep uitleggen.  Ik kan de spelregels voor sportief spel aan de deelnemers uitleggen. | Grensoverschrijdend |
| **Denken: Hap en stap!** |  |  |  |
| **Maken: Beweeg les** |  |  |  |
| **Doen: (Hart)fitheid meten** |  |  |  |

# **C. Gezonde leefstijl**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Bewegen, eten en ontspannen** | 11.5.4. Adviezen geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sport uitrusting | Ik kan uitleggen wat gezonde voeding betekent.  Ik kan adviezen geven over een gezonde leefstijl. | Voedingscentrum  Leefstijl |
| **2. Gezondheidsrisico’s** | 11.5.4 Adviezen geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid | Ik kan de berekening van een BMI uitvoeren.  Ik kan bij een hoog of te laag BMI de juiste adviezen benoemen.  Ik kan adviezen over gezonde voeding in combinatie met sporten toelichten. | Energiebalans  Energiebehoefte  BMI  Vapen  Stress |
| **3. Veilig sporten** | 11.3.3 Eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers  11.4.1 Letten op de veiligheid van de sportaccommodatie zoals materialen, toestellen en apparatuur.  11.4.2 Omgaan met veiligheid en het voorkomen van blessures door in bewegingssituaties eenvoudige regels en afspraken te maken die blessures helpen voorkomen in sportief spel.  11.3.5 Door rekening te houden met de verschillen tussen de deelnemers en deze respecteren en door adviezen te geven om de kans op blessures te verminderen | Ik kan veiligheidsregels van de sport accommodatie over materialen, toestellen en apparatuur uitleggen.  Ik kan eenvoudige regels en afspraken opstellen om blessures te voorkomen.  Ik kan een keuze maken voor veilige materialen voor een sportactiviteit en deze op de juiste manier gebruiken.  Ik kan veiligheidseisen in een sport-accommodatie herkennen en toelichten. | EHBSO |
| **Denken: Letsels** |  |  |  |
| **Maken: Gezonde lekkernij** |  |  |  |
| **Doen: Oefenen EHBO-vaardigheden** |  |  |  |

# **D. Sportevenement**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Organiseren** | 11.2.2 Een plan opstellen voor het organiseren van een sportevenement of toernooi | Ik kan een speelschema voor een wedstijd maken.  Ik kan een plan maken voor een sport- of bewegingsactiviteit.  Ik kan een lijst met benodigdheden opstellen. |  |
| **2. Een draaiboek** | 11.2.3 Deelnemers werven  11.2.4 Deelnemers informeren | Ik kan een passende uitnodiging maken.  Ik kan voor een sport- of bewegingsactiviteit een draaiboek hanteren.  Ik kan informatie verstrekken die aansluit bij de doelgroep van de activiteit.    Ik kan een kostenberekening(begroting) voor een sport- of bewegingsactiviteit maken. | Draaiboek  Chronologische volgorde  Begroting  Evaluatie  Persbericht  5 W’s en 1 H |
| **3. Oefenen** | 11.3.4 Deelnemers voor de sport of bewegingsactiviteit stimuleren en enthousiasmeren.  11.2.5 Onder leiding het sportevenement of toernooi op passende wijze uitvoeren  11.2.6 Onder leiding het sportevenement of toernooi op passende wijze afsluiten | Ik kan de verschillende stappen en onderdelen van een evenement uitleggen en beschrijven. |  |
| **Denken: Over groepen maken** |  |  |  |
| **Maken: Veiligheidsafspraken** |  |  |  |
| **Doen: Organiseer een sportevenement** |  | Ik kan onder leiding een sportevenement of toernooi organiseren, uitvoeren en evalueren.  Ik kan bij de uitvoering van een activiteit de volgende afspraken toepassen: *Goed met anderen samenwerken. Respectvol handelen. Veiligheidsregels toepassen. De scores bijhouden.*  Aan het einde van de activiteit kan ik de volgende onderdelen uitvoeren: *Zorgen voor een prijsuitreiking. Dat de ruimte opgeruimd en netjes achterblijft.* |  |