

Welkom bij de training

Lesvoorbereiding en Lessenreeks



Fellinco Consultancy & Opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

2

Informatie

- Alle documenten te downloaden op:
- [www.fellinco.nl/download-snorkelen](http://www.fellinco.nl/download-snorkelen)



Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

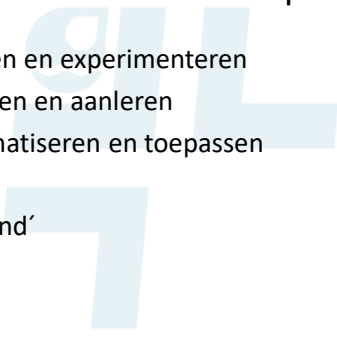
---

3

Fasen motorisch leerproces

1. Ervaren en experimenteren
2. Oefenen en aanleren
3. Automatiseren en toepassen

‘Klittenband’



Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

35

## Voorwaarden voor het leren van een beweging

- Sociaal-emotionele eigenschappen
  - Gevoel van veiligheid
    - Relatie met de sociale omgeving
    - Zelfvertrouwen
    - Bekendheid met de omgeving en activiteit
  - Motivatie
- Motorische eigenschappen
  - Lichamelijke mogelijkheden
  - Ervaring / vaardigheden (klittenband)
- Cognitieve eigenschappen
  - Onbewust en/of bewust leren

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

36

## De lesvoorbereiding

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

37

## De lesvoorbereiding

Waarom een lesvoorbereiding?

- Structuur in de lesopbouw
- Structuur binnen een lesplan
- Minder improvisatie
- Effectiever lesresultaat

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

38

## Belangrijk voor de lesgever

- Verwachtingen
- Begin situatie
- Organisatie
- Lesinhoud – Succeservaring

Fellinco Consultancy & opleidingen

39

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hoe begin je?

### Kenmerken van je groep!

- Weet wat ze kunnen
  - Motorisch
- Weet hoe ze zich gedragen
  - Sociaal
- Weet wat ze begrijpen
  - Cognitief

Fellinco Consultancy & opleidingen

40

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hoe begin je?

- Beschrijven van de beginsituatie

**Lesvoorbereidingsformulier (voorbeeld)**

Lesactiviteit: Zwem abc (het aanleren van zwemslagen) Naam: Hanneke Zwemjuf

**A. Beginsituatie**

• **De deelnemers:**

Aantal: 8    Leeftijd: tussen 5 en 8 jaar oud    Basisvaardigheden: Te water gaan, Onder water, Drijven, Watertrappen, Draaien, Survival, Ademhaling, Voorbewegen:

Enkelvoudige rugslag  
Schootslag  
Rugcrawl  
Borstcrawl

Kenmerken om rekening mee te houden (o.a. cognitief / motorisch / sociaal-emotioneel / motiveven):

Leren door nadoen. Korte spanningsboog, ze willen veel spelen en nog niet zoveel leren, maar 2 kinderen willen wel veel leren en die worden gestoord door de wat jongere kinderen, ze hebben al veel dingen geleerd om het water te kunnen voortbewegen, in deze lessen leren we ze beter op hun rug/buik te liggen en de benen/armen te gebruiken.

Fellinco Consultancy & opleidingen

41

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beschrijven van de beginsituatie

- Aantal kinderen
- Leeftijd
- Wat kunnen ze al (niveau bepalen)
- Kenmerken om rekening mee te houden
  - Cognitief (zijn er die iets niet snappen)
  - Motorisch (zijn er die iets nog niet kunnen)
  - Sociaal-emotioneel (is er iets gebeurd waardoor ze van slag zijn)
  - Motieven (willen ze)

Fellinco Consultancy & opleidingen

42

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beschrijven van de beginsituatie

- Aandachtspunten voor de lesgever
  - Ken je eigen valkuilen
  - Zorg voor fun
  - Zorg voor voldoende activiteit
  - Differentiëren (ieder kind leert)

Fellinco Consultancy & opleidingen

43

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beschrijven van de beginsituatie

- Beschrijving van je badje waar je les geeft
  - Vorm
  - Trappen
  - Veiligheid
  - Dieptes
  - Faciliteiten (wat kan je allemaal gebruiken)

Fellinco Consultancy & opleidingen

44

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Je doelstelling

- Wat wil je ze vandaag leren
  - Zo specifiek mogelijk
    - Verbeteren voetenstand
    - Verbeteren uitdrijfmoment
  - Liefst meetbaar
    - Aantal slagen
  - Op niveau van de kinderen
    - Niet te moeilijk, maar wel uitdagend
  - Niet teveel
    - Één of twee accenten (afhankelijk van de lesduur)

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

45

## De lesopbouw

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

47

## Fasen motorisch leerproces

1. Ervaren en experimenteren
2. Oefenen en aanleren
3. Automatiseren en toepassen

‘Klittenband’  
Toets de voorwaarden

Fellinco Consultancy & opleidingen

---

---

---

---

---

---

---

---

48

## De lesopbouw

Inleiding – wat kunnen ze (nog?), speels (fase 3)

Kern

- Accent basiselement (fase 1 of 2)
- Andere basiselementen (fase 1 of 3)
- Accent basiselement (fase 2)
- Andere basiselementen (fase 1 of 3)
- Accent basiselement (fase 2)
- Enzovoorts

Slot – speels, spannend, leuk

Fellinco Consultancy & opleidingen

49

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## De lesopbouw

• Accent basiselement (fase 1 of 2)	5 – 8 minuten
• Andere basiselementen (fase 1 of 3)	5 – 8 minuten
• Accent basiselement (fase 1 of 2)	5 – 8 minuten
• Andere basiselementen (fase 1 of 3)	5 – 8 minuten
• Accent basiselement (fase 1 of 2)	5 – 8 minuten
• Enzovoorts	

Fellinco Consultancy & opleidingen

50

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## De lesopbouw

- Oorspronkelijk kern 1 en 2 van ieder 15 min
- Te lang voor jonge kinderen
- Daarom 1 en 2 verspreiden over de les
- Kies 1 of 2 accenten
- Accent: dat wordt geleerd (fase 1 of 2)
- Accent 5-8 minuten
- Tussendoor dingen doen in fase 1 of 3.

Fellinco Consultancy & opleidingen

51

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lesformulier

• Accent basiselement (fase 1 of 2)	Enkelvoudige rugslag
• Andere basiselementen (fase 1 of 3)	Drijven
• Accent basiselement (fase 1 of 2)	Enkelvoudige rugslag
• Andere basiselementen (fase 1 of 3)	Onder water
• Accent basiselement (fase 1 of 2)	Enkelvoudige rugslag
• Enzovoorts	

Fellinco Consultancy & opleidingen

52

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stappen van de lesopbouw

- Weet waar de kinderen zitten in het motorisch leerproces voor het accent wat je wil geven
- Begin met alle oefeningen die je voor het accent wil doen op te schrijven
- Daarna de ander elementen ervoor en tussendoor
- Altijd eindigen in fase 1 of 3 (succeservaring)

Fellinco Consultancy & opleidingen

53

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lesformulier

5 kolommen

Invullen per regel (oefening)

- Motorische fase (in 1 fase tegelijk)
- De inhoud (welke oefening en hoeveel tijd)
- Rol van de lesgever (wat doe jij)
- Organisatie en veiligheid (hoe doen ze de oefening en hoe organiseer je dat)
- Materiaal (welk materiaal gebruik je bij de oefening, dit kan bijv. ook een trap zijn)

Fellinco Consultancy & opleidingen

54

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lesformulier

- Begin in fase 3
- De oefeningen in fase 2 mogen dezelfde zijn als de kinderen het nog niet goed doen
- Let op het motorisch leren:
  - Van groot naar klein
  - Van grof naar fijn
  - Van kort naar lang
- Slot (fun, experimenteel, vrije invulling)

Fellinco Consultancy & opleidingen

55

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lesformulier

Houd rekening met de tijd

- Oefeningen in voortraject altijd korter
- Bij A-B-C meer tijd 1 minuut per enkele baan

Motorisch leerproces

- Niet te grote stappen
- Korte afstanden en dan uitbouwen

Fellinco Consultancy & opleidingen

56

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lesformulier

- Kijk in de bibliotheek bij “Wie ben ik als lesgever”
- Voorbeeld lesvoorbereidingsformulier

Fellinco Consultancy & opleidingen

57

---

---

---

---

---

---

---

---





Vragen

Fellinco Consultancy & opleidingen

58

---

---

---

---

---

---

---

---



De lessenreeks

Fellinco Consultancy & opleidingen

59

---

---

---

---

---

---

---

---

**De lessenreeks**

Dit is een theoretisch examenopdracht  
5 lessen in Voortraject en 5 in Hoofdtraject

- Basis zijn de individuele lessen
- Doelen en stappen niet te groot maken
- Kijk naar de aanleer stappen in de bibliotheek bij De lesgever als gids
- Hoeven niet echt gegeven te worden

Fellinco Consultancy & opleidingen

60

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tips

- Bekijk het lesplan in je stage
- Doe ervaring op om de stappen te ervaren
- Je kan geen schoolslag aanleren in 5 lessen
- Praktijk werkt vaak in kwartalen

Fellinco Consultancy & opleidingen

61

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vragen



Fellinco Consultancy & opleidingen

62

---

---

---

---

---

---

---

---