

PRO  SPORT

 **ExpeditieRED**

**Instructeur 2**

***Workshop:***  
**Hoe organiseer je een les?**



## Agenda

- Groei van kinderen
- PVB 2.1 lesgeven
- PVB 2.2 assisteren bij vaardigheidstoetsen
- Organiseren van een les

## Uitgangspunten voor het geven van lessen

- ❑ Met welke leeftijd ben je bezig: Groei en gedrag van kinderen
- ❑ Op welk niveau ( badje, diploma) ben je bezig
- ❑ PVB 2.1 begeleiden van lessen en PVB2.2 afnemen vaardigheidstoetsen

Groei en gedrag van kinderen

## Algemeen

- ❑ Elk kind is verschillend
- ❑ Elk kind ontwikkelt in een ander tempo en op eigen manier
- ❑ Kinderen doorlopen verschillende stappen
- ❑ Elke fase leren kinderen nieuwe dingen
- ❑ In elke fase laten kinderen ander gedrag zien
  
- ❑ Een kind komt voor plezier, ouders voor het resultaat: jij bent er voor het kind!
  - Ouders met vragen wel uitleggen wat je aan het doen bent.
  - Jij bepaalt de lesopbouw en wat er gedaan wordt, maar je moet het wel uit kunnen leggen
  - In lastige gevallen in overleg met de coördinator van de avond

## Peuter (2-4j)

- ❑ Kind begrijpt jou wel, maar kan zelf nog niet alles zeggen
- ❑ Gaan met leeftijdsgenoten spelen
- ❑ Houden van zelfverzonnen spelen of iets verstoppen
- ❑ Ze willen en kunnen dingen steeds meer zelf doen
- ❑ Zelfstandig doen lukt niet altijd: frustratie en driftbuien
- ❑ Leren dat er regels zijn: [Regels en grenzen stellen bij peuters en kleuters \(youtube.com\)](#)

## Peuter (2-4j): bewegen

- ❑ Leren stap voor stap bewegingen
  - Grote bewegingen; klimmen, traplopen
- ❑ Als ze bang zijn, rustig en voorzichtig laten wennen:
  - ouder doet alles zoveel mogelijk mee
  - Stapje voor stapje opbouwen
- ❑ Als ze water leuk vinden:
  - In het water spelen en spelvormen kiezen
  - Ze kunnen nog geen zwemslagen leren
- ❑ Eerst komt de grove motoriek (klimmen, traplopen,
- ❑ ‘Fijne motoriek: hand coördinatie, core stabiliteit komt later dan grove motoriek
- ❑ Oog - hand coördinatie en coördinatie tussen verschillende spieren is beperkt

## Begeleiden peuter (2-4j)

- ❑ Laat een kind nooit alleen bij het water en blijf op het kind letten
- ❑ Zelfs in water van 30 cm kunnen ze verdrinken!
- ❑ Gebruik de Fibby waarin grove en fijne motoriek speels maar gericht kunnen worden geoefend
- ❑ Luisteren naar wat het kind nu echt wil
- ❑ Praten met het kind en uitleggen in concrete en praktische stappen (kleuren, vormen)
- ❑ Praten over wat 'wel' en 'niet' mag
- ❑ Kinderen zijn bang voor onbekende mensen en onbekende situaties: opbouwen relatie
- ❑ In alles zit een opbouw van gemakkelijk naar moeilijker
- ❑ Kinderen zijn trots op de eerste keer dat ze iets kunnen: beloon ze in woorden
- ❑ Zorg voor materialen waarmee ze zelf kunnen spelen en oefenen



## Kleuter (4-6j)

- ❑ Kinderen willen steeds meer zelf doen zonder hulp
- ❑ Kinderen worden zelfstandiger, dus ouders naar de achtergrond
- ❑ Gevoelens van schaamte ontstaan en ook beheersing emoties, dus soms merk je niets
- ❑ Kinderen willen graag helpen bij taakjes
- ❑ Leren samen spelen en delen
- ❑ Geweten ontstaat: goed en fout beleving, schuld en schaamte
- ❑ Kinderen gaan zelf initiatief nemen en actief ontdekken
- ❑ Ze bedenken zelf spelvormen en regels
- ❑ Ze begrijpen steeds meer en worden gender bewust

## Kleuter (4-6j): bewegen

- ❑ Ze bewegen steeds preciezer: ze kunnen zwemslagen leren
- ❑ Karakter en reacties omgeving beïnvloeden wat ze durven uitproberen
- ❑ Volwassenen spelen nog steeds een rol in het leren bewegen:
  - Helpen, voordoen, aan moedigen
- ❑ Nog weinig zicht op ruimte: foute gat, kleren binnenste buiten
- ❑ Complexe bewegingen worden nog niet goed nagedaan.
  - Vertellen wat je doet en herhalen
- ❑ Bij 4,5 -5 jaar kan kind zwemslagen leren.
  - Aandacht erbij houden, vaste volgorde herhalen
  - Aanwijzingen worden deels nog niet begrepen en dus ook niet uitgevoerd
- ❑ Ze weten nog niet wat gevaarlijk is. Vaak denken ze dat ze een beweging heel goed kunnen

## Begeleiden kleuter (4-6j)

- ❑ De wereld wordt groter: vriendjes, verschillende soorten mensen: jij bent rolmodel
- ❑ Begin van respectvol handelen bij mensen die anders zijn (geloof, buurt, herkomst)
- ❑ Steun emotionele ontwikkeling door structuur te bieden en uit te leggen
- ❑ Help het zelfvertrouwen opbouwen door waardering en luisteren en passend reageren
- ❑ Respect voor autonomie
- ❑ Let op wat kind leuk of fijn vindt
- ❑ Regels afspreken is niet gemakkelijk, maar nodig.
- ❑ Rust, op zijn gemak voelen en herkenbare structuur is belangrijk voor een kind
- ❑ Duidelijke grenzen stellen
- ❑ Samen iets nieuws oefenen, iets uitproberen
- ❑ Kinderen hebben behoefte aan uitleg over zwemmen, over wat en niet mag of gevaarlijk is,

## Kind (6-10j)

- ❑ Kinderen hebben veel contact met de wereld om hen heen:
  - Ouders zijn rol model, maar leeftijdsgenoten worden veel belangrijker
- ❑ Kinderen hebben een eigen mening en kunnen vertellen wat ze willen
- ❑ Kinderen worden gevoeliger voor de mening van anderen
- ❑ Kinderen denken na voor ze iets doen en zijn minder impulsief
- ❑ Kinderen leren het verschil tussen fantasie en echte wereld
- ❑ Ze worden steeds handiger, krijgen interesses
- ❑ Vanaf 7 jaar kunnen ze zich in een ander verplaatsen
- ❑ Ze willen steeds meer zelf doen
- ❑ Ze krijgen een beter beeld van zichzelf

## Kind (6-10j): bewegen

- ❑ Er zijn periodes waarin bepaalde vaardigheden snel toenemen en ander vertragen
- ❑ Je kan aanleren, inslijten en leren gebruiken onder verschillende omstandigheden
- ❑ Directe instructie van hoe iets moet, werkt
- ❑ Techniek steeds meer verfijnen werkt.
- ❑ Ze gaan het verschil voelen tussen oude manier en nieuwe manier
- ❑ Fout aangeleerd, is moeilijk af te leren
  - Iets wat al ingesleten is, voelt in eerste instantie altijd gemakkelijker en beter.
  - Ze moeten het verschil voelen en vervolgens de nieuwe manier inslijten

## Begeleiden kind (6-10j)

- ❑ Jouw hulp is nog steeds nodig en interesse tonen is heel belangrijk
- ❑ Er wordt thuis gepraat over de zwemles, dus communiceer wat je waarom doet.
  - Naar kinderen en ouders
- ❑ Let op of er wordt gepest of gediscrimineerd
- ❑ Structuur en grenzen zijn belangrijk want ze willen alles zelf doen
- ❑ We worden zich bewust van verschillen in gender, tussen mensen, tussen culturen

Wat betekent dit voor PVB 2.1:  
Geven van Lessen

## PVB 2.1 lesgeven

Taken en resultaten van taken:

### 1. Begeleidt sporters bij lesgeven:

- De begeleiding sluit aan bij de deelnemers
- De begeleiding ondersteunt een positief leerklimaat.
- De sociale en fysieke veiligheid is geborgd.

### 2. Voert lessen uit:

- De les is in samenspraak met de verantwoordelijke instructeur afgestemd op de deelnemers

### 3. Legt oefeningen uit:

- De oefening wordt begrepen door de deelnemers.
- De deelnemers beleven (vinden het leuk) en leren.

### 4. Evalueert lessen en reflecteert op eigen handelen:

- De evaluatie is gericht op het proces en resultaat van de les.
- De zelfreflectie leidt tot inzicht in de eigen bekwaamheden en ontwikkelpunten bij het begeleiden van lessen.



## Waarop wordt gelet?

- Omgang afstemmen op jouw kinderen
- Een positief klimaat
- Motiveren, stimuleren en enthousiasmeren
- Zorgt dat de kinderen alle spullen bij zich hebben ( kleren)
- Gebruikt heldere en begrijpelijke taal en is verstaanbaar
- Bewaakt veiligheid en treedt op
- Voert de lesvoorbereiding uit, geeft de juiste oefeningen en controleert of het wordt begrepen
- Zorgt dat materialen klaarliggen
- Overlegt met andere trainers
- Kiest een goede positie langs het bad
- Doet oefeningen goed voor of gebruikt goed voorbeeld
- Past oefeningen aan als dat nodig is en geeft aanwijzingen

Wat betekent dit voor PVB 2.2  
Begeleiden bij vaardigheidstoetsen

## Taken en resultaten van 'afnemen van vaardigheidstoetsen'

### 1. Begeleidt kinderen bij vaardigheidstoetsen

- Een veilig sportklimaat
- Hygiënische sportomgeving
- Sportieve en respectvolle omgang;
- Begeleiding sluit aan bij de ontwikkeling, wensen en (on)mogelijkheden van kinderen.

### 2. Bereidt vaardigheidstoetsen voor

- Vaardigheidstoets is afgestemd op de kinderen.

### 3. Geeft aanwijzingen

- Leiding wordt geaccepteerd;
- Balans tussen plezier en prestatie is in overeenstemming met de doelstelling;
- Aanwijzingen zijn afgestemd op het niveau en de beleving van de kinderen.

## Waarop wordt gelet?

- Zorgt dat kinderen op tijd op de gewenste plek zijn
- Luister naar kinderen, maar spreekt hen ook aan op hun gedrag
- Bewaakt hygiëne en veiligheid
- Komt afspraken na
- Zorgt dat het materiaal er is
- Geeft aanwijzingen aan kinderen over wat moet worden gedaan
- Begeleidt positief
- Past de afspraken en regels toe voor de toets
- Vangt de kinderen op na de toets
- Verzorgt de reglementaire taken zoals briefjes uitdelen
- Reflecteert op eigen handelen

## Het organiseren van een les

## Hoe bereid je een les voor?

Neem de lesprogramma van die avond en kijk hoe je dat binnen jouw groep kan uitvoeren of wat anders moet

- Wat ga je doen?
- Welke volgorde?
- Hoe pak je het per onderdeel aan ? In welke tijd wil je dat doen?
- Welke opdrachten en oefeningen geef je?
- Wat doe je met kinderen die de opdracht niet kunnen uitvoeren
- Welk spel met welk doel laat je doen?
- Hoe leg je opdrachten/oefeningen/spel uit/doe je voor
- Spel
- Welke aanwijzingen geef

## Het organiseren van een les

- Les programma voor die dag en lesopbouw
- Time management
- Een heldere structuur waarin je werkt en afspraken maken
- Voorbereiding
- Oefeningen geven
- Aanwijzingen geven
- Materialen inzetten
- Voortgang volgen
- Evalueren wat goed ging, beter kan, anders moet

## Tijdmanagement

- ❑ Je hoeft in een les niet alles te doen van een diploma
- ❑ Kijk of wat je wil doen ook echt in de beschikbare tijd kan
- ❑ Controleer de namen en aanwezigheid voor dat de les begint
- ❑ Werk met kernen: aanleren, inslijten, spelen.
- ❑ Verdeel vooraf de tijd die eraan wordt besteed.
- ❑ Houd rekening met kleren uit trekken en zorg dat degenen die klaar zijn iets te doen hebben
- ❑ Zorg dat de les doorloopt en er niet te lang hoeft worden gewacht



## Hoe houd je orde in een leuke les?

1. Maak afspraken met uitleg en stukje verantwoordelijkheid voor het kind
2. Maak zo min mogelijk regels, waaraan iedereen zich moet houden > Welke regels wel?
3. Zorg voor routines: dat geeft helderheid en structuur
4. Wees concreet en gebruik duidelijke taal
5. Wees consequent en kom afspraken na/houd je eraan
6. Kijk een kind aan als je iets zegt en laat een stilte vallen
7. Ken alle kinderen bij naam
8. Verander volgordes in rijtjes
9. Vertel waarom specifiek gedrag storend is of bijvoorbeeld een spel onmogelijk maakt
10. Toon overzicht: blijf rustig en eerlijk, kijk ook naar wat er voor af ging

## Oefeningen en opdrachten geven

- ❑ Weet welke oefeningen je kan doen om een doel te bereiken (zoals door het gat zwemmen)
- ❑ Weet hoe je moet opbouwen naar iets wat kinderen moeilijk vinden
- ❑ Vraag anderen als je het zelf nie weet of even feedback nodig hebt.
- ❑ Vraag of kinderen de opdracht hebben begrepen
- ❑ Kijk of kinderen:
  - ❑ De opdracht op de gewenste wijze uitvoeren
  - ❑ Plezier hadden in de opdracht
  - ❑ Of het resultaat het gewenste resultaat was
- ❑ Zeg of kinderen de opdracht goed hebben uitgevoerd.

## Aanwijzingen geven

- ❑ Geef aanwijzingen concreet, kort en direct als er iets niet goed gaat
- ❑ Geef aanwijzingen onmiddellijk als je iets waarneemt
- ❑ Geef aanwijzingen hoorbaar en verstaanbaar: belangrijk waar je staat
- ❑ Geef aanwijzingen die bijdragen aan het doel en laat andere aanwijzingen weg
- ❑ Noem altijd maar 1 punt of 2 als ze samenhangen
- ❑ Zeg eerst wat ze goed doen en daarna pas wat ze beter kunnen doen.
- ❑ Als aanwijzingen niet worden begrepen, voor (laten) doen
- ❑ Vraag om het te proberen en zelf te ontdekken hoe het voelt

## Materiaal inzetten

- Kijk voor de les welk materiaal je nodig hebt
- Leg al het materiaal klaar voor gebruik
- Leg het materiaal veilig klaar en niet in de weg
- Deel het materiaal uit en voorkom dat er al mee wordt gespeeld
- Zorg dat het materiaal tijdens de oefening wordt gebruikt zoals jij het bedoelt
- Ook na gebruik moet het materiaal veilig worden weg gelegd
- Ruim het materiaal op na de les.

## Voortgang en evaluatie

- ❑ Schrijf achteraf op wat goed is gegaan of beter had gekund
- ❑ Kijk of je hebt gedaan wat je had voorbereid
- ❑ Als iets niet is gelukt, vraag je dan af hoe dat komt:
  - Juiste opbouw? Stappen en volgorde
  - Juiste oefening?
  - Juiste voorbeeld of uitleg?
  - Juiste aanwijzingen
- ❑ Wat had je zelf anders gedaan als je de les over zou doen
- ❑ Welke dingen moet je aan anderen nog eens vragen

PRO4SPORT

Vragen?