

INHOUDSOPGAVE

BLZ

CHECKLIST OPDRACHTEN	13
----------------------	----

DEEL A PRAKTIJKOPDRACHTEN

PRAKTIJKOPDRACHT 1 PRESENTEREN EN ORGANISEREN	19
Deelopdracht 1 De planning	22
Deelopdracht 2 De competentiekaart	24
Deelopdracht 3 Het team	29
Deelopdracht 4 De opdrachtgever	32
Deelopdracht 5 De specificatie	34
Deelopdracht 6 Brainstormen en keuzes maken	38
Deelopdracht 7 Presentatie plan van aanpak	40
Deelopdracht 8 Planning en taakverdeling	45
Deelopdracht 9 Activiteitsvoorbereiding	49
Deelopdracht 10 Communicatie	50
Deelopdracht 11 Begroting	52
Deelopdracht 12 Het draaiboek en de presentatie	53
Deelopdracht 13 Evaluatie en beoordelingen	55
 PRAKTIJKOPDRACHT 2 UITVOERING EN EVALUATIE	 63
Deelopdracht 1 De planning	65
Deelopdracht 2 Het draaiboek	66
Deelopdracht 3 De uitvoering	70
Deelopdracht 4 Evaluatie	72
 PRAKTIJKOPDRACHT 3 BEWEGINGSACTIVITEIT AANBIEDEN	 79
Deelopdracht 1 De planning	82
Deelopdracht 2 De opdrachtgever	83
Deelopdracht 3 Afspraken	85
Deelopdracht 4 De competentiekaart	86
Deelopdracht 5 De lesvoorbereiding	89
Deelopdracht 6 Beoordeling medeleerling	94
Deelopdracht 7 De uitvoering	95
Deelopdracht 8 Evaluatie en beoordelingen	96

PRAKTIJKOPDRACHT 4 VEILIG SPORTEN		105
Deelopdracht 1	De planning	107
Deelopdracht 2	Warming-up	108
Deelopdracht 3	Coolingdown	110
Deelopdracht 4	Spelregels	112
Deelopdracht 5	Sportuitrusting	113
Deelopdracht 6	Bewegen en gezondheid	114
Deelopdracht 7	Evaluatie	116
 PRAKTIJKOPDRACHT 5 DE FITNESSINSTRUCTEUR*		 119
Deelopdracht 1	De planning	121
Deelopdracht 2	De locatie	122
Deelopdracht 3	De klant	124
Deelopdracht 4	Het intakeformulier	126
Deelopdracht 5	Het intakegesprek	128
Deelopdracht 6	Het persoonlijke fitnessschema	130
Deelopdracht 7	De uitvoering	131
Deelopdracht 8	Evaluatie en beoordelingen	133

DEEL B THEORIE

HOOFDSTUK	1	COMMUNICEREN MET EEN OPDRACHTGEVER	143
	1.1.	Inleiding	143
	1.2.	Doelstellingen	143
	1.3.	Opdrachtgevers	143
	1.4	Specificatie	145
	1.5.	Doelgroepenformulier	148
	1.6.	Informatie verzamelen	149
	1.7.	Plan van aanpak	150
	1.8.	Presentatie	152
	1.9.	Begrippen	156
 HOOFDSTUK	 2	 ORGANISEREN VAN EEN SPORTEVENEMENT	 157
	2.1.	Inleiding	157
	2.2.	Doelstellingen	157
	2.3.	Fasen organiseren activiteit	157
	2.4.	Stap 1: Brainstormen	159
	2.5.	Stap 2: Keuzes maken	160
	2.6.	Stap 3: Plan van aanpak presenteren	170
	2.7.	Stap 4: Activiteiten voorbereiden	171
	2.8.	Stap 5: Draaiboek maken	175
	2.9.	Begrippen	192

HOOFDSTUK	3	UITVOEREN EN EVALUEREN VAN EEN SPORTEVENEMENT	193
	3.1.	Inleiding	193
	3.2.	Doelstellingen	193
	3.3.	De stappen	194
	3.4.	Opbouwen	194
	3.5.	Opening	196
	3.6.	Het evenement	197
	3.7.	De afsluiting en prijsuitreiking	201
	3.8.	Afbouwen en opruimen	202
	3.9.	Evalueren	202
	3.10.	Begrippen	208
HOOFDSTUK	4	LES- EN LEIDINGGEVEN	209
	4.1.	Inleiding	209
	4.2.	Doelstellingen	209
	4.3.	Les- en leidinggeven/bewegingsactiviteiten	209
	4.4.	Doelgroep	216
	4.5.	Beroepshouding	220
	4.6.	Lesvoorbereiding	223
	4.7.	Evaluatie	234
	4.8.	Begrippen	236
HOOFDSTUK	5	VEILIG EN VERANTWOORD SPORTEN	239
	5.1.	Inleiding	239
	5.2.	Doelstellingen	239
	5.3.	Veilig en verantwoord sporten	239
	5.4.	Materiaal	241
	5.5.	Sportuitrusting	243
	5.6.	Regels	244
	5.7.	Sport- en trainingsopbouw	249
	5.8.	EHBO en blessurepreventie	256
	5.9.	EHBO bij sportdagen	262
	5.10.	Begrippen	264

HOOFDSTUK	6	KENNISMAKEN MET FITNESS	265
	6.1.	Inleiding	265
	6.2.	Doelstellingen	265
	6.3.	Fitness	265
	6.4.	Wat verstaan we onder fitness?	270
	6.5.	Aandachtspunten voor fitness	272
	6.6.	Fitnesscentrum/sportschool	273
	6.7.	Fitnessinstructeur	277
	6.8.	Fitnessschema's	285
	6.9.	Fitnessapparaten	289
	6.10.	Begrippen	292
HOOFDSTUK	7	CARDIO- EN KRACHTTRAINING*	295
	7.1.	Inleiding	295
	7.2.	Doelstellingen	295
	7.3.	Trainen	295
	7.4.	Algemeen en specifiek trainen	296
	7.5.	Opbouw training	297
	7.6.	Persoonlijk trainingsschema	300
	7.7.	Fitnessstraining: cardiotraining	302
	7.8.	Fitnessstraining: krachttraining	312
	7.9.	Begrippen	323
HOOFDSTUK	8	DE EUROFITTEST	325
	8.1.	Inleiding	325
	8.2.	Doelstellingen	325
	8.3.	De Eurofittest	325

DEEL C WERKKAARTEN

WERKKAART	1	Een PowerPointpresentatie maken	341
WERKKAART	2	Een presentatie geven	342
WERKKAART	3	Een flyer maken	343
WERKKAART	4	Een poster maken	345