

Inhoudsopgave

Deel A Sport- en beweegactiviteiten voorbereiden, uitvoeren en begeleiden

Hoofdstuk 1	Ontwikkeling van deelnemers	17
1.1	Inleiding	17
1.2	Doelstellingen	17
1.3	Ontwikkeling	18
1.4	Motorische ontwikkeling	22
1.5	Cognitieve ontwikkeling	27
1.6	Sociaal-emotionele ontwikkeling	30
1.7	Begrippen	34
1.8	Eindopdrachten	35
Hoofdstuk 2	Maken en leren van bewegingen	37
2.1	Inleiding	37
2.2	Doelstellingen	38
2.3	Maken van een beweging	38
2.4	Leren van bewegingen	40
2.5	Voorwaarden voor het leren van een beweging	43
2.6	Begrippen	48
2.7	Eindopdrachten	49
Hoofdstuk 3	De rol van de lesgever	51
3.1	Inleiding	51
3.2	Doelstellingen	51
3.3	Uitwisselen van informatie	52
3.4	Informatie vooraf	53
3.5	Informatie tijdens de beweging	55
3.6	Informatie na beweging	56
3.7	Problemen bij informatie uitwisseling	58
3.8	Stemproblemen en stemgebruik	60
3.9	Begrippen	65
3.10	Eindopdrachten	65
Hoofdstuk 4	Sport en spel: organisatievormen en organisatieschema's	69
4.1	Inleiding	69
4.2	Doelstellingen	70
4.3	Roulatiesystemen	70
4.4	Uitdaagsystemen	77
4.5	Afvalsystemen	80
4.6	Competitiesystemen	87
4.7	Poulesysteem	92
4.8	Berekenen aantal wedstrijden, aantal velden en wedstrijdduur	97
4.9	Begrippen	102
4.10	Eindopdrachten	103

Hoofdstuk 5	Begeleiden van deelnemers	107
5.1	Inleiding	107
5.2	Doelstellingen	107
5.3	Begeleidingstaken	108
5.4	Omgaan met groepen	109
5.5	Omgaan met angstige deelnemers	111
5.6	Verschillende vormen van angst	112
5.7	Wat kun je als lesgever doen?	114
5.8	Spelleiding	116
5.9	Begrippen	123
5.10	Eindopdrachten	124

Hoofdstuk 6	Trainingsleer	127
6.1	Inleiding	127
6.2	Doelstellingen	127
6.3	Hart en bloedsomloop	128
6.4	Inspanning en training	132
6.5	Duurtraining	135
6.6	Begrippen	138
6.7	Eindopdrachten	139

Hoofdstuk 7	Lesvoorbereiding en evaluatie	141
7.1	Inleiding	141
7.2	Doelstellingen	141
7.3	Kenmerken van een goede les	142
7.4	Vorbereiden van een les	144
7.5	De les	148
7.6	Evaluatie	152
7.7	Begrippen	154
7.8	Eindopdrachten	154

Hoofdstuk 8	Opstellen van een programma	161
8.1	Inleiding	161
8.2	Doelstellingen	161
8.3	Opstellen jaar-, seizoens-, trainings- en/of lesprogramma's	162
8.4	Begrippen	165
8.5	Eindopdrachten	165

Deel B Een wedstrijd, toernooi of evenement organiseren, uitvoeren en begeleiden

Hoofdstuk 9	Opstellen van een draaiboek	171
9.1	Inleiding	171
9.2	Doelstellingen	171
9.3	Wat is een draaiboek?	172
9.4	Voorbeeld van een uitgewerkt draaiboek	172
9.5	Stappenplan: Draaiboek opstellen	192
9.6	Begrippen	193
9.7	Eindopdrachten	194

Hoofdstuk 10 Show en dans: organiseren van een show	197
10.1 Inleiding	197
10.2 Doelstellingen	198
10.3 De opbouw van een show	198
10.4 Het podium	200
10.5 Het schrijven van een script	201
10.6 Het maken van een choreografie	203
10.7 Licht en geluid	205
10.8 Shows om te organiseren	211
10.9 Begrippen	215
10.10 Eindopdrachten	216
 Hoofdstuk 11 Hospitality, veiligheid, kwaliteit en collegialiteit	 219
11.1 Inleiding	219
11.2 Doelstellingen	219
11.3 Jij bent Mr. en Mrs. Hospitality	220
11.4 Veiligheid en hygiëne	221
11.5 Kwaliteit en collegialiteit	223
11.6 Begrippen	224
11.7 Eindopdrachten	225
 Hoofdstuk 12 Voorbereiden van de uitvoering van activiteiten	 227
12.1 Inleiding	227
12.2 Doelstellingen	227
12.3 Briefing met alle medewerkers	228
12.4 Draaiboek als basis voor je voorbereidingen	230
12.5 Duurzaam opbouwen, inrichten en aankleden van de locatie/ruimte/podium	232
12.6 Begrippen	233
12.7 Eindopdrachten	233
 Hoofdstuk 13 Begeleiden van activiteiten	 235
13.1 Inleiding	235
13.2 Doelstellingen	236
13.3 Checklist voor het begeleiden van activiteiten	237
13.4 Ontvangen van gasten/deelnemers	238
13.5 Openen van de activiteit	239
13.6 Uitleggen van de activiteit	240
13.7 Het verloop van de activiteit	241
13.8 Afsluiten van de activiteit	242
13.9 Presentatie- en microfoontechnieken	243
13.10 Standaard presentaties oefenen	246
13.11 Begrippen	251
13.12 Eindopdracht	252

Hoofdstuk 14 Afronden van de activiteit	253
14.1 Inleiding	253
14.2 Doelstellingen	253
14.3 Stappenplan voor het afronden van activiteiten	254
14.4 Stap 1: Prijsuitreiking	255
14.5 Stap 2: Deelnemers en gasten bedanken	256
14.6 Stap 3: Persoonlijk praatje maken met de deelnemers	256
14.7 Stap 4: Opruimen	256
14.8 Stap 5: Debriefing	257
14.9 Evaluatiegesprek	258
14.10 Begrippen	265
14.11 Eindopdracht	266