**Deelopdracht 1: Fitnesstrainer A “Lessenreeks”**

Deelopdracht 1: 4 lesvoorbereidingsformulieren (LVF) + toelichting, verdeeld over een periode van 16 weken.

LVF 1: week 1t/m 4

LVF 2: week 5 t/m 8

LVF 3: week 9 t/m 12

LVF 4: week 13 t/m 16

**Verklaar in je toelichting (in een half tot één A4) de gemaakte keuzes in de vier door jou uitgewerkte lesvoorbereidingsformulieren:**

**1. Leg het verband uit tussen de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhouden bij LVF 1.**

**2. Waarom is de doelstelling bij LVF 1 in jouw ogen *SMART* geformuleerd?**

**3. Welke veranderingen vinden er plaats ten aanzien van de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhoud bij LFV 2 t/m 4?**

**4. Hoe heb je de trainingen opgebouwd c.q. aangepast en waarom?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | *LESVOORBEREIDINGS-FORMULIER*  *Beginsituatie analyse* | | |  | | --- | | *NAAM (voor- en achternaam)* | | |  | | --- | | *DATUM les / training* | | |  | | --- | | *TIJD les / training* | |
|  | Voornaam en achternaam | Datum | Tijdstip les/training |
| |  | | --- | | *Les / trainingsdoelstelling korte termijn* | | Trainingsdoelstelling korte termijn | | |
| |  | | --- | | *Trainingsdoelstelling lange termijn* | | Trainingsdoelstelling lange termijn | | |
| *BEGINSITUATIE groep* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *BEGINSITUATIE individuele sporter* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *BEGINSITUATIE lesgever* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| |  | | --- | | *Motorisch:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Cognitief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| |  | | --- | | *Sociaal-affectief:* | | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *DIVERSE FACTOREN* | *OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER* | | |
| *Algemeen:* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | *LESVOORBEREIDINGS-FORMULIER*  *beginsituatie analyse* | | |  | | --- | | *NAAM (voor- en achternaam)* | | |  | | --- | | *DATUM les / training* | | |  | | --- | | *TIJD les / training* | |
|  | Voornaam en achternaam | Datum | Tijdstip les/training |
| *Lesnummer* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *Les / trainingsopdracht* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *Les / trainingsdoelstelling* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *Trainingsmethode* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *Trainingsintensiteit* | Klik hier als u tekst wilt invoeren | | |
| *OEFENSTOF* | *DIDACTISCH HANDELEN / WERKVORMEN aanwijzingen van de lesgever* | *LEERACTIVITEITEN van de deelnemer* | *ORGANISATIEVORMEN* |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren |
| Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren | Klik hier als u tekst wilt invoeren |