

Datum:	Student 1: <i>Koen</i>	Kans: 1 ^e kans / 2 ^e kans	Cijfer: <i>7.4</i>	Docent: TRAS
Datum:	Student 2: <i>Silvan R.</i>	Kans: 1 ^e kans / 2 ^e kans	Cijfer: <i>7.6</i>	Klas: 1K

Beoordeling		Verantwoording		Onderdeel		Punten	(Bonus)punten
Poster (geprint)	Aanwezig & geprint (is inclusief de inhoudelijke vertaling van tenminste twee (wetenschappelijke) artikelen naar de training.			Voorwaardelijk + bonus	o / v	3 art. = + 5 ptn.	4 art. = + 10 ptn.
Video (film)	Aanwezig & af te spelen op zelf te regelen apparatuur (is inclusief de vertaling van tenminste twee (wetenschappelijke) artikelen naar de training.			Voorwaardelijk + bonus	o / v	3 art. = + 5 ptn.	4 art. = + 10 ptn.
Alleen als aan alle bovenstaande voorwaardelijke criteria is voldaan, kunnen onderstaande criteria beoordeeld worden.							
Beoordeling gezamenlijk deel (tweetallen):							
9.1.1	Het <u>managen van de organisatie</u> van de training: trainingsvoorbereiding (4 pnt); materiaal aanwezig voor aanvang v.d. training (3 pnt); veilige organisatie (fysiek) (3 pnt).	A Ontwerpen van de training. (max. 30 ptn.)	1 - 10	9	afstemming met Fabian? hierdoor was ruimte niet ideaal		
9.1.2	Het <u>inrichten van de training</u> : oefenstof passend bij de trainingsdoelen en het onderzoek (5 pnt); een passende intensiteit, omvang en dosering van de arbeid-rustverhoudingen passend bij de doelgroep (5 pnt).		1 - 10	9	welke type want wilt je doen? 4 - 5		
9.1.3	Het <u>meten van sportsterfvevredenheid</u> op een innovatieve manier: de mate van tevredenheid over kennisoverdracht (2 pnt); was er voldoende beweging (2 pnt); was er beleving en plezier (2 pnt); meten op een innovatieve manier (4 pnt).		1 - 10	6	Yoga geïmplementeerd Matjes waren nog wel nodig Hoe ga je de oefeningen op?		
9.2.1	Het <u>analyseren en kunnen vertalen</u> van de inhoud van tenminste 2 (wet.) artikelen naar een effectieve, veilige en passende training voor deze doelgroep, zodat de training leidt tot <u>prestatieverbetering</u> (5 pnt); aansluitend op het aangewezen thema (5 pnt).	B Onderbouwen van de training: poster/film. (max. 20 ptn.)	1 - 10	10	mooi onderzoeken en inrichten die julie opgedaan hebben. helder verhaal, op eind wordt vastgesteld		
9.2.2	Het <u>tonen van ondernemerschap</u> in <u>creatieve innovatie</u> (andere dan in de aardere lessen besproken) m.b.t. de inhoud, begeleiding of organisatie van de training en het toelichten hiervan (10 pnt).		1 - 10	6	Yoga inc. met Uraanting Nagedacht dat dit aansluit bij de problemen. hoe zijn julie hier onderneemend in geweest?		
Totaal gezamenlijke beoordeling:				40 +0 / +5 / +10 pnt voor artikelen.			

W: 26

Individuele beoordeling student 1: Loen

Individuele beoordeling student 1: <u>Loen</u>				
Beoordeling	Verantwoording	Onderdeel	Punten	(Bonus)punten
Actieve participatie	Voldoende actieve participatie: is (aangepast) meedoen of doktersverklaring.	Voorwaardelijk + bonus	0/6	80% is minimale eis creditverstrekking 100% participatie = + 10 ptn.
Alleen als aan alle bovenstaande criteria is voldaan, kunnen onderstaande criteria beoordeeld worden.				
9.3.1	Het coachen van deelnemers: passende coaching (5 pnt); contact maken met deelnemers (3 pnt); veiligheid (sociaal-emotioneel) (2 pnt).	C Begeleiden van de training. (max. 30 ptn.)	1-10 7	<u>Beoordeeld</u> Betreft de hele groep maakt contact met hen. Probeer ook individuele aandacht te geven. (op de g)
9.3.2	Het vakmatig / methodisch begeleiden van de training: controleren (2 pnt) – corrigeren (3 pnt) – complimenteren (3 pnt); differentiëren op niveau (2 pnt).		1-10 2	vergeet niet te controleren (op en op de g en corrigeren. Later komt dat meer complimenteren? differentiatie? Vergoet dat! niet.)
9.3.3	De aansturing van de assistent-trainer: taakverdeling helder voorafgaand aan training (5 pnt); aansturing van de assistent-trainer tijdens de training (5 pnt).		1-10 5	taakverdeling helder. 5 Stuur je? Sivan ook even.
Totaal individuele beoordeling:			1.4..... +0/+10 pnt.	voor participatie.
Eindcijfer student 1			50+24	(Totaal aantal punten : 10)

7.4

Individuele beoordeling student 2: Sivan R.

Individuele beoordeling student 2: <i>Sivan R.</i>				
Beoordeling		Verantwoording		
Actieve participatie		Voldoende actieve participatie: is (aangepast) meedoen of doktersverklaring.	Onderdeel	Punten
			Voorwaardelijk + bonus	(Bonus)punten
				▪ 80% is minimale eis creditverstrekking ▪ 100% participatie = + 10 ptn.
Alleen als aan alle bovenstaande criteria is voldaan, kunnen onderstaande criteria beoordeeld worden.				
9.3.1	Het coachen van deelnemers: passende coaching (5 pnt); contact maken met deelnemers (3 pnt); veiligheid (sociaal-emotioneel) (2 pnt).	C Begeleiden van de training. (max. 30 ptn.)	1 - 10	Positief, Sivan merkt in contact met de groep. 5 + 3 + 2 beleving.
9.3.2	Het vakmatig / methodisch begeleiden van de training: controleren (2 pnt) – corrigeren (3 pnt) – complimenteren (3 pnt); differentiëren op niveau (2 pnt).		1 - 10	Dit leek toen de voor de groep. Kan je missies meer focussen op de groep. Corrigeren individueel niveau.
9.3.3	De aansturing van de assistent-trainer: taakverdeling helder voorafgaand aan training (5 pnt); aansturing van de assistent-trainer tijdens de training (5 pnt).		1 - 10	Loen weet wat hij gaat doen. Sivan je benadrukt dat de als je hem nodig hebt. Stelt hem voor.
Totaal individuele beoordeling:			26	+0/+10 pnt. voor participatie.
Eindcijfer student 2			50+26	(Totaal aantal punten : 10)
<i>Wat doe je leuk Sivan (arabics)</i>				

Dat doe je Loen Sivan (arabics)

Je zet in op sfeer en dat werkt.

7.6

Naam studenten	2. Silvan Reilman 1. Koen Teuben	klas	1K	datum	& Bewegeactiviteit	Trainingsmethode	aantal sporters	10	leestijd	30

Doelgroep	Vrouwen in de overgang									
Leeftijd:	40 t/m 60	Jr.	Conditieniveau:	o	tot	v	g	Fase gedragsverandering:		
										5

Belastbaarheid	Uit onderzoek blijkt dat zolang hun fysieke gesteldheid normaal is, de deelnemers zowel aan fitness als aan yoga oefeningen mee kunnen doen.									
Veiligheid	Sommigen kunnen oefeningen mogelijk niet uitvoeren, hierop worden oefeningen gepersonaliseerd. Vanwege de daling van het oestrogeengehalte, neemt de botdichtheid bij vrouwen af. Dit betekent dat de botsterkte minder wordt. Daarom letten wij op een veilige sportomgeving en geven wij oefeningen waarbij de kans op vallen zo klein mogelijk is. Verder wordt er gelet op de deelnemers de inspanning tijdens de oefeningen aan kunnen, zo nodig kan hier op ingespeeld worden om voor een aantal deelnemers de intensiteit aan te passen.									

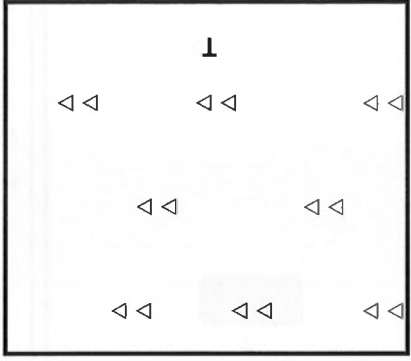
Beginsituatie	Het niveau tussen deelnemers is verschillend. Er zit verschil tussen leeftijd en dus belastbaarheid van de vrouwen en daarnaast zijn er vrouwen die al bekend zijn met yoga of fitness en een deel zal niet bekend zijn met deze activiteiten. De oefeningen zullen over verschillende niveau's aangeboden worden Hebben ze eerder een soortgelijke activiteit gehad?									
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

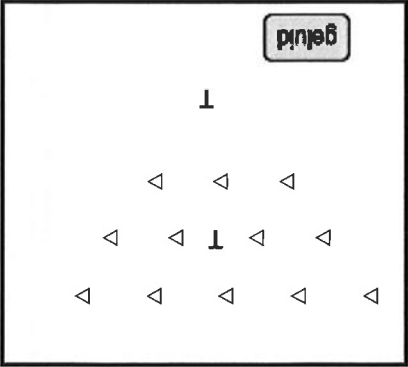
Lesdoel(en)	Wat wil ik deze les bereiken? Geef één of meerdere accent(en) aan!	Student 1 Persoonlijk leerdoel Waar leg je zelf het accent op t.a.v. je eigen handelen?	Student 2 Persoonlijk leerdoel Waar leg je zelf het accent op t.a.v. je eigen handelen?	Deelnemers nuttige informatie verschaffen over de overgangperiode						
Kracht: Omdat de botdichtheid van vrouwen in de overgang afneemt, leggen wij de focus deels op kracht. Onze doelgroep moet fysiek gezond blijven om de taken in het dagelijks leven vol te blijven houden.	Coördinatie: Dit is ook een accent dat wij willen bereiken met de les, dit zal gedaan worden door yoga oefeningen.	Balans en stabiliteit: Door fitness en yoga te combineren willen wij de balans en stabiliteit van de deelnemers verhogen. Dit heeft een positief effect op het feit dat de botdichtheid afneemt omdat de deelnemers minder snel zullen vallen en zodoende minder kans hebben op breuken.	Ik probeer verstaanbaar te zijn en duidelijk in wat ik verwacht van de deelnemers.	Ik probeer de deelnemers persoonlijke aandacht te geven, en waar nodig te corrigeren.	Deelnemers een voorbeeld geven van een training die toepassing heeft op deze doelgroep.	Uit mijn voorgaande lessen heb ik als feedback gekregen dat ik duidelijk overkom maar meer enthousiasme kan toevoegen.	Hier ga ik dus oplossen.	Ik let erop dat ik mijn assistent gebruik en zal voorzien van duidelijke instructies	Deelnemers nuttige informatie verschaffen over de overgangperiode	

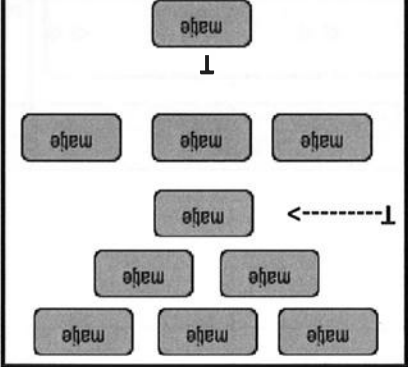
Fysieke belasting	Intensiteit (% Hf _{max})	Intensiteit	Duur van de training / activiteit	(& onderdelen)	Arbeid-Rust verhoudingen (specificeer)
variable duurtijd - 65% - 85 % van de maximale hartslag		De maximale hartslag kan per deelnemers verschillen. Gemiddeld genomen zou die vallen tussen 65% en 85%. Het is aannemelijk dat voor sommige de maximale hartslag lager gaat uitvallen, dit hangt maar net van de fysieke gesteldheid van een deelnemer af	Warm-up - 5 Min Kern - 15 min cooling down - 5 min		Tijdens een variabele duurtijd worden er geen rustpauzes ingelast. Maar vanwege de combinatie met yoga zullen deelnemers tijdens de oefeningen wel momenten van rust vinden.

De belangrijkste conclusies uit wetenschappelijk onderzoek (en/of vakbladen met een wet. bron) → voor deze training zijn:	
1	3 belangrijke voordelen van het doen van yoga: verbetering van de gripkracht, het reactievermogen en de hand-oog coördinatie, komen erg overeen met de veranderingen waar vrouwen mee te maken krijgen in de overgang.
2	Vrouwen krijgen in de overgang te maken met overgangsverschijnselen, die het dagelijks leven beïnvloeden.
3	Het vrouwelijk lichaam verandert waardoor de botdichtheid kan afnemen, vrouwen zwaartijvig kunnen worden en vormen van het lichaam veranderen
4	Krachttraining zorgt voor het versterken van de botten, tegengaan van overgewicht, daling van het stressniveau en het is goed voor de gezondheid
5	59% van de vrouwen in de overgang zijn mantelverzorger, hie is een goede fysieke gesteldheid voor nodig
6	Vrouwen krijgen last van slaap vermindering wat invloed heeft op het humeur en het lichaam in het dagelijks leven
7	Yoga helpt bij het herstel van spieren en het ontspannen van het lichaam bij een krachttraining
8	
Literatuur	
1	Breedveld, K. Tiessen-Raaphorst, A (2006). Rapportage sport, Sociaal cultureel planbureau, Den-Haag.
2	Groeneweld J.M.P.F. et al. (2009) NHG-Standaard De overgang. In: Wiersma T., Boukes F.S., Geijer R.M.M., Goudswaard A.N. (eds) NHG-Standaarden 2009. Bohn Stafleu van Loghum, Houten
3	Lamb, Trisha. (2001) Health Benefits of Yoga
4	Van den Berg, A (2016). Dit is geen sexy onderwerp (masterscriptie). Universiteit Leiden, Leiden. Yamamoto-Morimoto, K. Horbe, S. Takao, R. Anami, K. (2019). Positive Effects of Yoga on Physical and Respiratory Functions in Healthy Inactive Middle-Aged People (databank). 10 maart 2019, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6329219/

• Type belasting	
	Welke type kraant ze willen ivm impact

Deel	Tijd: 20 Min Dosering: intensiteit, omvang (herhalingen & series), Arbeid-Rust verhouding: ■ stand torsie - inademing en armen tot schouderhoogte brengen. ■ ga op je billen zitten en buig volledig voorover. ■ laat je zakken naar je rug en gooi je benen in een hoek van 90 graden omhoog. ■ laat je benen zakken tot net boven de grond, kom met je bovenlichaam omhoog en doe je armen vooruit, houd dit 20 seconden vast. ■ laat je weer op je rug zakken en ademmen rustig in en uit.	Totaal materiaal en hulpmiddelen: ■ Matjes ■ Assistent ■ Handdoeken ■ Gewichten	
Deel	Bewegingsvormen Wat ga ik doen? ■ Een korte cooling down ■ zoek een tweetal ■ Een van de twee bedenkt oefeningen die hij lekker vindt als cooling down en de ander doet hem na, hierbij mag geklets worden	Organisatie Hoe regel ik het? 	Begeleiding en differentiatie Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen? Didactische aanwijzingen: Zorg ervoor dat je elkaar de oefeningen goed laat doen naast het kletsen wel erom denken dat de cooling down gedaan wordt Differentiatiemogelijkheid: 7

Deel	Bewegingsvormen	Wat ga ik doen?	Warming up	Tijd: 5 Min
	- De spieren los maken door te bewegen op de plaats. - Door middel van aerobics in herhaal vorm te geven dynamisch rekken en strekken - Assistent trainer staat voor de groep en de trainer loopt er tussen door.	- Dosering: intensiteit, omvang (herhalingen & series), Arbeid-Rust verhouding: Normale - intensiteit om de spieren goed op te warmen - geen rust periodes	- Ruimte - Muziek - Assistent	Totaal materiaal en hulpmiddelen: geluid 
	Organisatie Hoe regel ik het?	Begeleiding en differentiatie Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen? Didactische aanwijzingen: - Duidelijke voorbeelden geven en informatie verschaffen - Goede uitvoering van de oefeningen op eigen tempo	Differentiatiemogelijkheid: Deelnemers op een lager tempo laten meedoen	

Deel	Bewegingsvormen	Wat ga ik doen?	Organisatie	Begeleiding en differentiatie
	- Verschillende yoga oefeningen, in combinatie met een lichte krachttraining. - Passen op de plaats en gewichtheffen - passen op de plaats en boxen (herhaling 3x) - passen op de plaats en boxen in de lucht en 20 jumping jacks (herhaling 3x) - Handen en voeten staan en knieën om de buurt vooruit 30 seconden en opdrukken en probeer zo vaak als je kunt(herhaling 2x) Na het opdrukken 30 seconden de tijd om plat op de buik uit te rusten - Cobra oefening - tenen naar achteren en lichaam omhoog - krokodil houding - hoofd op handen en benen gespreid - maanhouding - op knieën zitten en voorover buigen met armen gestrekt naar voren. - stoelhouding	Wat ga ik doen?	Organisatie Hoe regel ik het? 	Begeleiding en differentiatie Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen? Didactische aanwijzingen: - push jezelf - Zorg voor stabiliteit - Voer de oefeningen voor jezelf goed uit, het tempo ervan is minder belangrijk. - Tenen achteruit en lichaam straks houden - zorg voor een goede en rustige ademhaling Differentiatiemogelijkheid: - Verschillen in gewichten voor oefeningen - pauzes invoegen als het tempo te hoog is - meer of minder herhalingen

TOTAAL BENODIGD MATERIAAL		VERKLARING TEKENS
•	▷	sporter / deelnemer
•	▷ •	sporter / deelnemer met bal
•	----->	loopbaan van de sporter
•	←	balbaan
•	•	schot
•	◀	dribbelbaan
•	⊗	pion / kegel
•	T	positie van de trainer
•	D	doel
•	◄	speler van partij A
•	□	speler van partij B
•	>>>>>>	lengterij
•	WWWWW	frontrij
•	bank	bank
•	mattje	mattje
•	ballenkar	ballenkar
•	kast	kast
•	looppatronen / beweegrichting	looppatronen / beweegrichting
•	Geluidsinstallatie	Geluidsinstallatie

