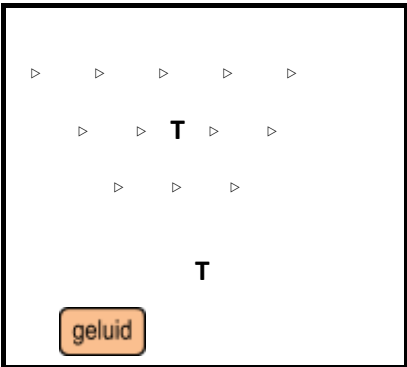
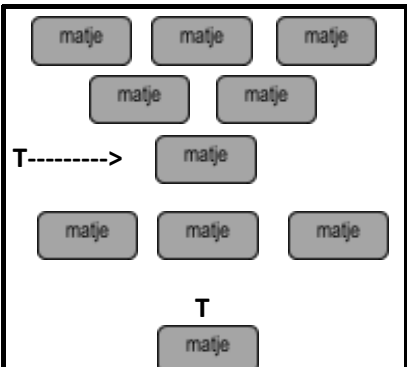


Naam studenten	1. Koen Teuben	klas	1K	datum	20-03-19
	2. Silvan Reilman				
Beweegactiviteit & Trainingsmethode	Yoga-fitness Sportschool les	aantal sporters	10	lestijd	30
Doelgroep	Vrouwen in de overgang				
Leeftijd:	40 t/m 60 jr.	Conditieniveau:	o	tot	v g
				Fase gedragsverandering:	5
Belastbaarheid <i>Wat kunnen ze / wat kunnen ze niet?</i>	Uit onderzoek blijkt dat zolang hun fysieke gesteldheid normaal is, de deelnemers zowel aan fitness als aan yoga oefeningen mee kunnen doen. Sommigen kunnen oefeningen mogelijk niet uitvoeren, hierop worden oefeningen gepersonaliseerd.				
Veiligheid <i>Ik heb speciale aandacht voor.</i>	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 of 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 <i>Wat is het niveau? Hebben ze eerder een soortgelijke activiteit gehad?</i>	Het niveau tussen deelnemers is verschillende. 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				
Lesdoel(en) <i>Wat wil ik deze les bereiken? Geef één of meerdere accent(en) aan!</i>	Kracht Snelheid Power Coördinatie Agility Mobiliteit Balans & stabiliteit Uithoudingsvermogen 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.				
Persoonlijk leerdoel student 1 <i>Waar leg je zelf het accent op t.a.v. je eigen handelen?</i>	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.				
Persoonlijk leerdoel Student 2 <i>Waar leg je zelf het accent op t.a.v. je eigen handelen?</i>	Uit mijn voorgaande lessen heb ik als feedback gekregen dat ik duidelijk overkom maar meer enthousiasme kan toevoegen. Hier ga ik dus opletten. Ik let erop dat ik mijn assistent gebruik en zal voorzien van duidelijke instructies Deelnemers nuttige informatie verschaffen over de overgangsperiode				
Fysieke belasting	• Intensiteit (% Hf_{max}) • Intensiteit • Duur van de training / activiteit (& onderdelen)	variable duurtraining - 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 Warming-up - 5 Min kern - 15 min cooling down - 5 min			

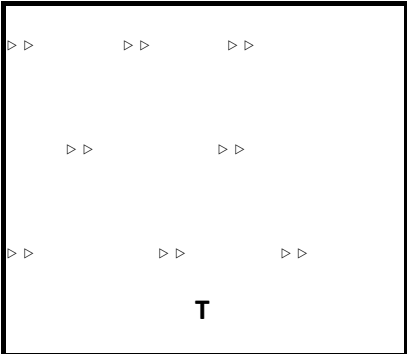
	• Arbeid-Rust verhoudingen (specificeer)	Tijdens een variabele duurtraining worden er geen rustpauzes ingelast. Maar vanwege de combinatie met yoga zullen deelnemers tijdens de oefeningen wel momenten van rust vinden.
	• Type belasting	

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 grijpkracht, 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 dagelijkse leven beïnvloeden.
3	Het vrouwelijk lichaam verandert waardoor de botdichtheid kan afnemen, vrouwen zwaarlijvig 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	Groeneveld 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. Horibe, 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/

Deel	Bewegingsvormen <i>Wat ga ik doen?</i>	Organisatie <i>Hoe regel ik het?</i>	Begeleiding en differentiatie <i>Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen?</i>
Warming up	- 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.		Didactische aanwijzingen: - Duidelijke voorbeelden geven en informatie verschaffen - Goede uitvoering van de oefeningen op eigen tempo
Tijd: 5 Min	Dosering: intensiteit, omvang (herhalingen & series), Arbeid-Rust verhouding: - Normale intensiteit om de spieren goed op te warmen - geen rust periodes	Totaal materiaal en hulpmiddelen: - Ruimte - Muziek - Assistent	Differentiatiemogelijkheid: Deelnemers op een lager tempo laten meedoen

Deel	Bewegingsvormen <i>Wat ga ik doen?</i>	Organisatie <i>Hoe regel ik het?</i>	Begeleiding en differentiatie <i>Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen?</i>
Kern	- 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 20 jumping jacks (herhaling 3x) - Handen en voeten staan en knieën om de beurt vooruit 30 seconden 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		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

	armen gestrekt naar voren. ■ stoelhouding ■ staand torsie - inademing en armen tot schouderhoogte brengen. ■ ga op je billen zitten en buig volledig voorover. ■ laat je zakken naar je rug en gooien 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 ademen rustig in en uit.		
Tijd: 20 Min	Dosering: intensiteit, omvang (herhalingen & series), Arbeid-Rust verhouding: ▪ intensieve en extensieve duurtraining ▪ Tijdens de yoga oefeningen kunnen de deelnemers tot rust komen.	Totaal materiaal en hulpmiddelen: ■ Matjes ■ Assistent ■ Handdoeken ■ Gewichten	

Deel	Bewegingsvormen Wat ga ik doen?	Organisatie Hoe regel ik het?	Begeleiding en differentiatie Wat wil ik zien en wat ga ik zeggen?
Cooling down	■ Een korte cooling down ■ zoek een tweetal ■ Een van de twee bedenkt oefeningen die hij lekker vind als cooling down en de ander doet hem na, hierbij mag geklets worden		Didactische aanwijzingen: Zorg ervoor dat je elkaar de oefeningen goed laat doen naast het kletsen wel erom denken dat de cooling down gedaan wordt
Tijd: 5 Min	Dosering: intensiteit, omvang (herhalingen & series), Arbeid-Rust verhouding: ▪ lage intensiteit om af te koelen van de training ▪ Geen rust	Totaal materiaal en hulpmiddelen: ■ Assistent ■ Ruimte ■ Muziek	Differentiatiemogelijkheid: ■

--	--	--	--

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
•	VVVVVV	frontrij
•		bank
•	matje	matje
•	h	ballenkar
•	kast	kast
•	looppatronen / beweegrichting	looppatronen / beweegrichting
•	Geluidsinstallatie	Geluidsinstallatie
•		
•		
•		
•		
•		
•		
•		
•		