

25 Voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een lessen- of trainingsplan (Mesoplanning)	
Wat is de opdracht ?	<p>Maak een periodeplan (Mesoplanning) voor zes lessen/ trainingen waarbij je naar een duidelijk einddoel werkt (methodische opbouw). Werk bij het maken van de mesoplanning de onderstaande punten stuk voor stuk uit! (maar herhaal de vragen niet in je werkstuk!) Je kan het format gebruiken voor de MP-planning. Dit staat op www.sbva.nl bij downloads.</p> <p>Titelpagina met daarop (naam, klas, coach, tak van sport, periode waarvoor de planning gemaakt is).</p> <p>1. Inhoudsopgave met een paginaverwijzing naar diverse hoofdstukken en bladzijden (dus ook een paginanummering).</p> <p>2. Inleiding / voorwoord met daarin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een korte omschrijving van de bedoeling van deze opdracht - een omschrijving van de <u>functie</u> van een mesoplanning; - een korte indruk van je begeleiding van de groep tot nu toe <p>3. Beginsituatieanalyse (uitgebreide omschrijving!)</p>
	3.1 De beginsituatie van de groep
	<ul style="list-style-type: none"> • Algemene, vaste gegevens van de groep <ul style="list-style-type: none"> - Wat is de doelgroep? - Hoe groot is de groep? - Over welke groep sporters gaat het? Speelt de groep competitie - Hoe is de samenstelling van de groep? - Welke leeftijd en wat zijn de <u>specifieke leeftijdskenmerken</u> van de groep? • Specifieke, wisselende gegevens van de groep: <ul style="list-style-type: none"> - Motorisch: - Cognitief: - Sociaal – affectief:(onderlinge verhoudingen; omgang met elkaar; motivatie)
	3.2 De beginsituatie van het individu
	Noteer kenmerken of eigenaardigheden, op motorisch, cognitief en sociaal-affectief gebied van opmerkelijke of opvallende individuele sporters
	3.3 De beginsituatie van de lesgever
	<ul style="list-style-type: none"> - Motorisch: - Cognitief: algemene en specifieke kennis en de <u>methodische kennis</u> - Sociaal–affectief: (Hoe lang ken ik de groep en past mijn manier van werken bij de groep?) - Didactisch: Hoeveel lesgeefervaring heb ik (in deze sport/activiteiten)?
	3.4 De beginsituatie van de randvoorwaarden
	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe lang duren de lessen? Hoeveel keer per week? - Hoe is de accommodatie en het materiaal? - Geef ik de trainingen alleen of is er nog een assistent bij? - Wat te doen bij slecht weer? - Is er een beheerder van de accommodatie en wie heeft de sleutel? - Hoe is de EHBO – voorziening

4. Formuleren van doelstellingen

Wat wil je bereiken in de periode waarvoor de planning wordt gemaakt?

Op:

- Motorisch gebied: welke basistechnieken wil je aanleren of verbeteren?
 - Cognitief gebied: welke regels en begrippen moeten uiteindelijk bekend zijn en welk tactisch gedrag of vermogen dient men te hebben?
 - Sociaal – affectief gebied: welk individueel of groepsgedrag wil je nastreven en bereiken?
- Motiveer waarom je deze doelstellingen kiest en maak een doelstelling volgens de 4 criteria.

5. Inhoudelijke uitwerking van de lessen: een lessenreeks

Hoe zien de lessen er inhoudelijk uit? Kies de bewegingsvormen zo dat er een lessenreeks ontstaat met een goede methodische opbouw: Dus: logisch van opbouw, met voldoende herhaling en variatie; en die past bij de beginsituatie en de doelstellingen, en werkend naar je einddoelstellingen (die je in punt 4 hebt genoemd). De uitwerking van deze lessen doe je in de lesvoorbereidingsformulieren (bij 7)

Maak in de tabel een schematisch overzicht van de uitwerking van de lessen:

- De data van de lessen;
- De nummering van de lessen;
- Het (globale) doel van elke afzonderlijke les;
- Een omschrijving van de activiteiten uit de warming-up en de kern.

6. Uitwerking van organisatie en begeleiding

6.1 Organisatie (beschrijf):

- Welke functies van organiseren zijn in deze situatie van belang? Hoe denk je deze te realiseren?
- Welke opstelling ga je veelvuldig hanteren en hoe ga je opstellingen veranderen?
- Hoe ga je organisatorisch differentiëren!
- Hoe plannen we reservelessen in geval van ziekte, blessures, tegenvallende prestaties, mogelijkheid tot herhalen, onverwachte situaties?
- Hoe houden we rekening met allerlei randomstandigheden (zoals vakanties, wedstrijden, verenigingsactiviteiten)?

6.2 Begeleiding

- Welke begeleiding past bij deze groep en wat is de rol van jou als lesgever? Hoe noem je deze vorm van begeleiden?
- Welke vaardigheden zijn belangrijk bij de begeleiding van deze groep?
- Welke werkvormen ga je veelvuldig gebruiken?
- Welke media ondersteunen je begeleiding?

	<p>7. Uitwerking per les</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werk elke les uit op het officiële lesvoorbereidingsformulier (nummer de lvf of zet de geplande datum erop). <p>8. Evaluatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe is het allemaal gegaan? Welke leerervaringen heb je opgedaan? • Is bijstelling van de beginsituatie en de doelstellingen nodig geweest? • Maak <u>een evaluatie in voor het maken van de mesoplanning</u>, dus wat vond je moeilijk, waar liep je tegen aan, wat heb je geleerd, hoe zou je het in de toekomst aanpakken..... enzovoort).
Wat leer je door de opdracht?	Je leert een lessen- of trainingsplan plannen, voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Je leert in een stappenplan werken naar een doel over meerdere lessen/trainingen. Je leert uitleg en instructie geven. Je leert feedback geven. Je leert sport- en bewegingsactiviteiten demonstreren. Je leert sportmaterialen en -middelen gebruiken. Je leert het resultaat (product) en het proces te evalueren.
Waar voer je de opdracht uit?	Vorbereiding buiten lesuren en uitvoering tijdens de BPV
Hoe voer je de opdracht uit (stappen)?	<ul style="list-style-type: none"> • Overleg met je docent voor welke groep je een Mesoplanning (MP) gaat opstellen en uitvoeren • Bereid de Mesoplanning voor • Richt de SB-situatie overeenkomstig de planning in • Voer het lessen- of trainingsplan uit volgens de gemaakte MP • Evalueer de gegevens en formuleer verbeterpunten en vervolgacties
Waar word je op beoordeeld?	<p>Vorbereiden van een lessen- of trainingsplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vakdeskundigheid toepassen <ul style="list-style-type: none"> - vakspecifieke mentale vermogens (concrete doelen formuleren) • Materialen en middelen inzetten <ul style="list-style-type: none"> - geschikte materialen en middelen kiezen • Plannen en organiseren <ul style="list-style-type: none"> - activiteiten plannen (logische opbouw) - tijd indelen (haalbare realistische tijdsplanning) - middelen organiseren (randvoorwaarden) - veiligheid bewaken • Instructies en procedures opvolgen <ul style="list-style-type: none"> - werken volgens procedures <p>Evalueren van SB-activiteiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samenwerken en overleggen <ul style="list-style-type: none"> - anderen raadplegen en betrekken - openhartig en oprecht communiceren (schriftelijk) • Analyseren <ul style="list-style-type: none"> - informatie genereren uit gegevens - conclusies trekken (verbeterpunten en vervolgacties) • Leren (van feedback en fouten)
Waar kan ik informatie vinden?	<p>Thema 3 tot en met 12 uit: De sportleider als lesgever</p> <p>Thema 20 uit: De sportleider als begeleider</p> <p>Thema 12 uit: De sportleider als organisator en SB-functionaris</p> <p>Thema 5 tot en met 9 uit: De sportleider als trainer-coach</p>
Wie kan je helpen?	De docent, je coach of de BPV-begeleider

Als je na de vastgestelde inleverdatum van **18 mei 2012** je MP inlevert, komt er voor elke week dat je te laat inlevert een les bij. Dus 2 weken te laat inleveren is een MP maken voor 8 trainingen ipv 6.

Dit kan flink oplopen en bezorgt jou (en mij) alleen maar meer werk!

Wees dus verstandig en lever op tijd in!

Bij een onvoldoende MP mag je herkansen (= je MP verbeteren), maar dit houdt wel in dat je in ieder geval 2 extra lessen erbij moet maken.

Bovendien: na 12 juni 2012 wordt je mesoplanning niet meer nagekeken en dat betekent een 1 op je overgangsrapport voor dit onderdeel.

Ook herkansingen moeten voor die datum zijn ingeleverd.

Op www.sbva.nl (bij downloads) staat een format van een mesoplanning. Als je dit format stapje voor stapje invult, kan dat een goede houvast zijn.

Succes!

Ellen Mulder-Manson

Mocht je vragen hebben: el.manson@rocva.nl