

Activiteit: Sporten met een doelgroep



Sporten is goed voor iedereen. Je blijft er gezond bij en het geeft plezier.

In deze activiteit onderzoek je wat sporten voor doelgroepen kan doen en welke sporten geschikt zijn voor een speciale doelgroep. Je maakt in tweetallen een instructie voor een sportles voor een gekozen doelgroep.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet waarom een sportactiviteit geschikt is voor een bepaalde doelgroep;
- je weet met welke doelgroep je graag werkt;
- je kunt een draaiboek voor een sportinstructie maken;
- je kunt een duidelijke instructie voor een sportles opschrijven;
- je kunt een instructie voor een sportles geven;
- je kunt instructies van andere sportlessen evalueren.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Sporten met een doelgroep
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over sporten voor doelgroepen. Kies een doelgroep. Kies een sport. Kies een sportles die jullie gaan geven.
Stap 2: Voorbereiden	Maak een planning. Maak een opzet voor jullie sportles. Maak een draaiboek voor jullie sportles. Oefen met de instructie voor jullie sportles.
Stap 3: Uitvoeren	Geef de instructie voor jullie sportles.
Stap 4: Reflecteren	Evalueer de instructie van jullie sportles. Evalueer met welke doelgroep je graag wilt werken. Evalueer de instructies van sportlessen van anderen.



Met wie wil ik werken?

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt eerst samen met een klasgenoot en daarna individueel.

- a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
instructie	
doelgroepen	
senioren	
obesitas	
intensiteit	

Je gaat eerst samen met een klasgenoot informatie verzamelen over sporten of spellen voor bepaalde doelgroepen. Het maakt niet uit of je uiteindelijk voor een sport of spel kiest. Kijk samen eerst naar de doelgroepen 'senioren' en 'kinderen met obesitas'.

- b. Ga naar goo.gl/84kodr.

- Bekijk het thema 'sport en senioren'. Lees de tips door en vul onderstaande tabel in.
- Noem 3 sporten of spellen die geschikt zijn voor senioren.

Sporten/spellen geschikt voor senioren	
naam sport/spel 1	
naam sport/spel 2	
naam sport/spel 3	



Met wie wil ik werken?

- Waarmee moet je rekening houden als je een sport of spel voor senioren kiest?
-
-

c. Bekijk op dezelfde website het thema 'sport en kinderen met obesitas'. Lees de tabel 'Intensieve activiteitenlijst' door.

- Kies uit de tabel 3 sporten of spellen van een matige en lage intensiteit.

Sporten/spellen geschikt voor kinderen met obesitas	
naam sport/spel 1	
naam sport/spel 2	
naam sport/spel 3	

- Waarmee moet je rekening houden als je een sport of spel voor kinderen met obesitas kiest?
-
-

d. Nu ga je **individueel** zoeken. Bedenk zelf ook andere doelgroepen. Denk bijvoorbeeld aan gehandicapten.

- Met welke doelgroep zou jij graag willen werken? Schrijf die op.
-

- Verzamel informatie over deze doelgroep.

- Welke 3 sporten kunnen geschikt zijn voor de gekozen doelgroep? Schrijf die op.

Sporten/spellen geschikt voor kinderen met de doelgroep:	
naam sport/spel 1	
naam sport/spel 2	
naam sport/spel 3	



Met wie wil ik werken?

- Geef ook aan waarmee je bij deze doelgroep rekening moet houden.
-

e. Werk nu weer in tweetallen.

- Kies samen één doelgroep uit alle informatie die je hebt verzameld. Naam doelgroep:
-

- Wij kiezen voor deze doelgroep, omdat:
-

f. Ga naar www.sport-en-spelen.nl.

- Kies een sport of spel geschikt voor jullie doelgroep.
- Over welke onderdelen hebben jullie informatie gevonden? Kruis die onderdelen aan.

Onderdelen sport	Informatie gevonden
bedoeling van de sport	
spelregels (wat mag wel en wat niet?)	
puntentelling (wanneer scoor je?)	
technieken	
materialen (ballen, net, racket)	
tips voor de doelgroep die jullie hebben gekozen	

g. Bekijk de spelregels. Passen de regels op de website bij je doelgroep?

Ja / Nee

- Hebben jullie 'nee' geantwoord? Welke regels moet je aanpassen?
-
-



Met wie wil ik werken?

- Wat weet je nog niet precies over deze sport of dit spel? Wat ga je nog uitzoeken?

- h. Wat heb je echt nodig voor het geven van de sportles?

- i. Overleg met de docent of je dit plan verder kunt gaan uitwerken.

Brainstormen

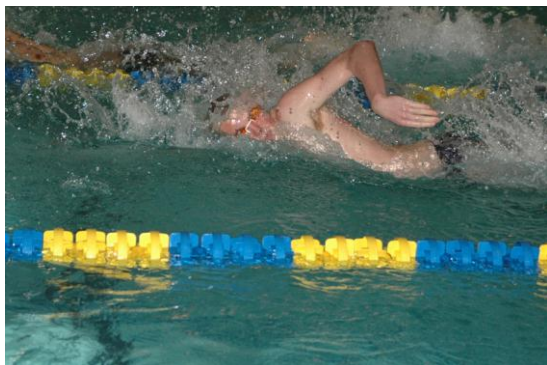
Je hoeft voor deze activiteit niet te brainstormen.



Met wie wil ik werken?

Activiteit: Sporten met een doelgroep

Stap 2: Voorbereiden



De planning

Ik krijg van mijn docent _____ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.

- a. Vul de tabel in. Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

Stap	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke taak mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden			
Uitvoeren			
Reflecteren			

Een opzet van je sportles maken

- a. Zoek op internet of via boeken van de docent Sport & Bewegen een duidelijke instructie voor de sportles die jullie willen geven. Gebruik ook de informatie die jullie hebben verzameld.

Tip: Google op 'naam sport + regels + op school'. Dan heb je kans dat je een instructie vindt voor amateursporters.

- b. Schrijf hieronder de instructie kort op:

- Hoeveel spelers:
-

- Hoe begint de sportles?
-





Met wie wil ik werken?

- Wat is de bedoeling van de sportles?

- Aan welke regels moet je je houden bij deze sportles?

Een draaiboek voor je sportles maken

- Bekijk de **Werkkaart: Draaiboek maken**. Vul het draaiboek aan met de taken voor het maken van een instructie voor de sportles.
- Wat wordt jouw taak?

Oefenen met de instructie

- Straks ga je een instructie geven. Hoe vind jij het om voor een groep te spreken?

Ik vind het Vreselijk / Gewoon / Leuk.

- Hoe ga jij straks ervoor zorgen dat iedereen jouw uitleg goed kan horen?

- Je legt je instructie uit aan een ander tweetal. Let goed op of je uitleg duidelijk is. Ga je nog dingen aanpassen?

Nee / Ja, ik ga dit aanpassen:



Met wie wil ik werken?

De benodigheden

Maak een benodighedenlijst voor het geven van de instructie.

Benodigheden	Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk:



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.



Met wie wil ik werken?

Sporten met een doelgroep

Stap 3: Uitvoeren



De instructie geven

a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan de sportinstructie zijn:

b. Het is jullie beurt om de instructie voor jullie sportles te geven! Leg uit wat de bedoeling is.

c. Begrijpen je klasgenoten in het groepje jouw uitleg?

Ja / Nee

• Opmerkingen:



Met wie wil ik werken?

Sporten met een doelgroep

Stap 4: Reflecteren



De instructie evalueren

a. Bespreek de instructie die jullie hebben gegeven.

- Hoe ging de instructie? Was de uitleg duidelijk? Geef aan waarom wel of niet.

- Paste de instructie bij de doelgroep? Geef aan waarom wel of niet.

b. Evalueer de doelgroepen.

- Hoe vond je het om voor deze doelgroep een instructie te maken?

- Zou je de volgende keer weer voor deze doelgroep kiezen? Geef aan waarom wel of niet.



Met wie wil ik werken?

De instructies van andere groepen evalueren

a. Evalueer de instructies van de andere groepen. Schrijf eerst voor jezelf op.

- Wat vond jij van de instructies van de andere sportlessen? Was de uitleg duidelijk? Leg uit waarom.

- Was de activiteit geschikt en leuk voor de doelgroep? Leg uit waarom.

b. Bespreek nu de instructies met de hele groep. Gebruik de evaluaties die je op papier hebt opgeschreven.