|  |
| --- |
|  **Lessenreeks (1-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:****Trainingsruimte:****Materialen:** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming upAlgemeenF:I:T:T:Warming upSpecifiekF:I:T:T: | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek |
| Kern AF:I:T:T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern BF:I:T:T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling DownF:I:T:T:Stretchen:F:I:T:T:**Evaluatie:****Doelstelling korte termijn:****Lesdoelstelling:****Bijzonderheden:** | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (2-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:****Trainingsruimte:****Materialen:** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming upAlgemeenF:I:T:T:Warming upSpecifiekF:I:T:T: | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek |
| Kern AF:I:T:T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern BF:I:T:T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling DownF:I:T:T:Stretchen:F:I:T:T:**Evaluatie:****Doelstelling korte termijn:****Lesdoelstelling:****Bijzonderheden:** | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (3-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:****Trainingsruimte:****Materialen:** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming upAlgemeenF:I:T:T:Warming upSpecifiekF:I:T:T: | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek |
| Kern AF:I:T:T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern BF:I:T:T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling DownF:I:T:T:Stretchen:F:I:T:T:**Evaluatie:****Doelstelling korte termijn:****Lesdoelstelling:****Bijzonderheden:** | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: |

|  |
| --- |
| **Lessenreeks (4-4 lesvoorbereidingsformulieren)** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn | **Doelstelling voor over 4 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsdoelstelling lange termijn | **Doelstelling voor over 16 weken****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: | **Leeftijd:** **Gewicht:** **Sportachtergrond:** **Fysieke gesteldheid:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Cognitief: | **Kennis betreft fitness:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| Sociaal-affectief: | **Sociaal-affectief:****Gevolgen voor de trainer en trainingen:** |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: | **Bijzonderheden:****Trainingsruimte:****Materialen:** |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) | **Naam Trainer: Naam Klant:** |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling | **Doelstelling voor deze les:****Motorisch:****Cognitief:****Sociaal:** |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
| Warming upAlgemeenF:I:T:T:Warming upSpecifiekF:I:T:T: | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek | Warming upAlgemeenWarming upSpecifiek |
| Kern AF:I:T:T: | Kern A | Kern A | Kern A |
| Kern BF:I:T:T: | Kern B | Kern B | Kern B |
| Cooling DownF:I:T:T:Stretchen:F:I:T:T:**Evaluatie:****Doelstelling korte termijn:****Lesdoelstelling:****Bijzonderheden:** | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: | Cooling DownStretchen: |