

Lesvoorbereidingsformulier TRT1 ~ TrailRunningTrainer - basis

Naam cursist

Datum

Beginsituatie	<ul style="list-style-type: none">• Beschrijf hier je doelgroep; zijn dit beginners of gevorderden?• Wat heeft jouw doelgroep nodig om te kunnen leren?• Welke andere informatie is relevant om voorafgaand aan de training te weten?• Welke weersomstandigheden verwacht je?
Materiaal	<ul style="list-style-type: none">• Welke materialen heb je nodig voor deze specifieke training?• Welke materialen heb je verder standaard bij je?
Doel	<ul style="list-style-type: none">• Beschrijf hier het leerdoel van je training in één zin; doe dit zo veel mogelijk 'SMART' .• Beschrijf hier hoe je controleert in hoeverre je doelen zijn bereikt na de training.
Trainingslocatie en ondergrond	<ul style="list-style-type: none">• Waar geef je de training?• Op welke ondergrond geef je de training?

	Stofomschrijving / lesinhoud	Didactiek	Organisatie
Inleiding/ warming-up	Beschrijf hier wat je inhoudelijk wilt doen; welke oefeningen in welke volgorde?	<p>Beschrijf hier vooral hoe jij de deelnemers laat leren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorbeeld: <i>ik laat de deelnemers vooral zelf ontdekken, of: ik vertel als trainer juist.</i> • Voorbeeld: <i>in de inleiding of juist de evaluatie vertel ik als trainer wat de doelstelling is van dit onderdeel; de groep luistert vooral.</i> • Voorbeeld: <i>ik ga in gesprek met de deelnemers om te kijken wat ze al weten en wat ze nog willen weten.</i> • Check: <i>passen de door jou gekozen werkvormen bij de doelen en de doelgroep van je training?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe sta je voor de groep qua opstelling? • Hoe stel je de deelnemers op? • Hoe stel je de materialen op? • Hoe lang duurt de oefening?
Kern	Idem.	Idem.	Idem.

Cooling-down	Idem.	Idem.	Idem.
--------------	-------	-------	-------

<p>1) Wat is het algemene doel van je training en <u>hoe dragen de gekozen oefeningen bij aan het bereiken van dit doel?</u> Hoe kun je dit controleren?</p>	
<p>2) Wat maakt dat <u>deze</u> training anders is dan een wegtraining? Denk hierbij aan <u>opbouw</u>, <u>inhoud</u> en <u>didactiek</u>.</p>	

- 3) Stel... Deze training ga je geven aan een andere dan de door jou gekozen doelgroep bij 'beginsituatie' bovenin dit formulier. Als je beginners had gekozen, dan werk je deze vraag uit voor gevorderden en andersom.
- (a) Wat zou je inhoudelijk aan de training veranderen?
- (b) Wat zou jij aan jezelf als trainer veranderen?