**5.2 Observatie opdracht A**

**De opdracht**

Observeer je stagedocent in een situatie waarin hij of zij leiding geeft aan een recreatieve bewegingsactiviteit. Het gaat in deze observatie om de persoon die leidinggeeft.

Het is de bedoeling om nauwkeurig de rol van de (bege)leider van de recreatieve activiteit na te gaan;

Meegenomen moet worden:

* Dat wat er zich in de groep afspeelt;
* Dat wat de (bege)leider doet of nalaat;
* De interactie tussen de (bege)leider en de groep;
* Alleen op basis van datgene wat gezien wordt, kan een oordeel gegeven worden over de rol van de (bege)leider in de groep (objectieve analyse);
* Maak eerst aantekeningen en werk deze later op de computer uit.

1. **Beginsituatie**

Vermeld in elk geval de volgende zaken:

* Naam van de begeleider van de activiteit;

Arend Edelenbosch

* Aantal deelnemers;

15

* Locatie van de activiteit plaats;

Westerpark, Amsterdam

* Datum en tijd van de activiteit;

3 januari 2017

* Invloeden van buiten die van invloed waren op het verloop van de activiteit;

Normaal gesproken is de groep groter, maar een aantal deelnemers was op vakantie. Bij regen vind de activiteit binnen plaats, aangezien het mooi weer was dus buiten in het veld.

* Wie deze activiteit heeft geobserveerd;

Dylan Metzlar

1. **De inhoud van de activiteit**

* Wat had de (bege)leider zich voorgenomen om met de groep te gaan doen? (introductie)

De activiteit zal in iedergeval bestaan uit 3 onderdelen, namelijk kracht, balans en een spelvorm. De verdere invulling hiervan bedenkt hij ter plekke.

* Welk doel of welke doelen had hij zich daarbij gesteld?

(als de bedoeling niet genoemd wordt, moet er achteraf naar gevraagd worden)

Het doel is om de spierkracht, het balans en de beweegelijkheid van de deelnemers te waarborgen en eventueel te verbeteren maar de deelnemers moeten er wel plezier in hebben.

* Hoe zag de activiteit er uit? (maak een kort verslag van de inhoud van de activiteit)

De activiteit vond buiten plaats in een park. Er werd begonnen met een warming-up, hierbij kun je denken aan het zwaaien met de armen, het heffen van de knieen en dergelijke. Ook moesten de deelnemers een helling op en af lopen. Vervolgens werd de groep verdeelt in twee teams. Elke team ging in 2 rijen tegenover elkaar staan en moesten de bal overgooien, zodra de bal was overgegooid moest je vooraan de rij aansluiten. Dit zorge ervoor dat de hele rij zich vooruit bewoog. Er werd vervolgens een wedstrijd van gemaakt. De 2 teams moesten hetzelfde doen en het team dat als eerst aan de overkant was had gewonnen.

Hierna werder er koppeltjes gemaakt die tegenover elkaar in een squat houding de bal naar elkaar over moesten rollen, als variatie moest je vervolgens op en neer squatten en de bal naar elkaar overgooien. Hierna werd hetzelfde gedaan maar dan in de houding van een ‘lunge’.

Vervolgens moesten de deelnemers in een kring gaan staan. Iedereen moest op één been staan terwijl er een aantal ballen de kring rond gingen. Dit was om de balans te oefenen, als variaties moest de bal achter het standbeen langs gerold worden naar degene naast je en vervolgens werden de ballen naar elkaar over gegooid terwijl je nog steeds op één been moest staan.

Hierna werd er een partijtje korfbal gespeeld, er was echter geen korf dus moest ik als korf fungeren. Als de bal door een team naar mij werd gegooid en ik ving hem, hadden ze een punt. Als laatste werd er afgesloten met een cooling down die bestond uit een aantal ademhalings- en strekoefeningen

* Op welke wijze werd de activiteit afgesloten? (afsluiting, praatje na)

De activiteit werd afgesloten in de kantine van de tennisbanen met een kopje koffie. Aangezien de activiteit als voornaamste doel heeft om ervoor te zorgen dat de deelnemers plezier hebben was het allemaal heel informeel.

1. **Aandachtspunten**

* Wat is de observant opgevallen tijdens de activiteit?

Het viel me op dat de inhoud van de activiteit grotendeels ter plekke werd geïmproviseerd.

* Noem (registreer) een vijftal gebeurtenissen en geef daarbij aan wat jouw mening is (interpretatie).

1. Aan het begin werd er gevraagd waar de deelnemers behoefte aan hadden. Dit vind ik goed omdat dit de beleving waarschijnlijk verhoogt.
2. Bij de uitleg van de spellen werd het eerst voorgedaan en uitgelegd. Dit is goed en komt overeen met wat wij hebben geleerd over het “plaatje, praatje, daadje’.
3. Bij het onderdeel waarbij de deelnemers moesten squaten en de bal overgooien werd er hier en daar nog wel een beetje gesmokkeld, dit werd dan ook gecorigeerd.door de begeleider. Dit vind ik goed want dit zorgt ervoor dat de arbeid niet te laag word.
4. Ik vind het goed dat er bijij veel activiteiten variaties aangebracht werder waardoor de arbeid omhoog ging. Bijvoorbeeld het toevoegen van een bal bij de balansoefeningen in een kring..
5. Het laatste spel, het korfbal, liep naar mijn mening niet echt goed. Ik had er zelf een variatie aangebracht. Bijvoorbeeld dat de bal eerst 5 keer overgespeeld moet worden, of dat er recht van aanval gehaald moet worden. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers niet constant rond het doel blijven hangen en om de beurt op doel proberen te schieten maar dat er meer samen gespeeld wordt en de deelnemersvrij moeten lopen. Dit zorgt ervoordat het spel beter loopt en dat de deelnemers meer bewegen.

* Verdeelde de (bege)leider regelmatig zijn aandacht tussen de deelnemers? Kies daarvoor in het midden van de activiteit 10 minuten en observeer hoe hij zijn aandacht verdeelde (geen globale indruk, maar objectieve observatie) .

Ja, tijdens het onderdeel waar de deelnemers moesten squaten en overgooien met een bal corrigeerde hij verschillende mensen op hun uitvoering en bood hij alternatieven aan bij diegenen die moeite hadden met de uitvoering door pijntjes.

* Geeft de (bege)leider alleen maar aanwijzingen of was er ook sprake van interactie (contact (bege)leider versus deelnemers en deelnemers versus (bege)leider)? Turf nu weer gedurende ± 10 minuten hoe vaak dat gebeurde;

9x

* Op welke wijze ging de (bege)leider met zijn deelnemers om. Was er sprake van enige afstand of was het contact vriendelijk en collegiaal? Waaraan is dat te zien geweest? Geef voorbeelden!

Ik vond het contact redelijk vriendelijk en informeel. De begeleider was niet heel streng op de uitvoering en de deelnemers hadden heel veel lol onderling met elkaar en dat vond de begeleider helemaal prima. Dit kwam ten goede van de beleving en het plezier maar misschien een klein beetje te nadele van de arbeid. Ook vroeg de begeleider waar de deelnemers zelf behoefte aan hadden,dit getuigd van een vriendelijke en collegiale band.

1. **Typering van de activiteit**

* Geef je mening over wat je van deze activiteit vond. Onderbouw deze mening met argumenten en verwijs daarvoor naar de observatie;

Ik vond het een leuke activiteit, met name door de variatie die erin zat. Namelijk een onderdeel bootcamp voor kracht, een onderdeel met balansoefeningen en een deel voor met name het plezier, namelijk het korfballen.Het feit dat de deelnemers zelf ook inbreng hadden in de activiteit kwam de beleving ten goede. Zo waren er mensen die graag met de bal aan de slag wilden en ook mensen die de bootcamp van vorige keer graag terug zagen. Bij de bootcamp, de balansoefeningen en het spel werd er dan ook telkens gebruik gemaakt van een bal. De groep had het erg naar hun zin en was super enthousiast.

* Hoe zou je de (bege)leider willen typeren. Was hij een autoritaire of een democratische leider? Licht uw mening toe;

Ik zou de begeleider als zeer democratisch omschrijven omdat hij heel veel rekening houdt met de wensen van de deelnemers en deze dan ook toepast in de activiteiten die ze moeten uitvoeren.

* Wat zou je nog meer over het leiderschap van deze (bege)leider willen zeggen?

Hij was niet streng op de uitvoering van veel activiteiten. Dit zorgde ervoor dat veel mensen dan ook een beetje smokkelden. Hier zou hij nog iets meer aandacht aan kunnen besteden.

1. **Eigen leerervaring**

* Welk oordeel heb je als observant over deze activiteit (motiveer)?

Ik vond het een goede activiteit, met name omdat de begeleider ook fysiotherapuit is. Er kwamen veel dingen uit zijn vakgebied terug in de activiteit maar dan in een soort spelvorm gegoten. Met name bij de bootcamp en balansoefeningen met de bal.

* Welk oordeel heb je als observant over de (bege)leider van deze activiteit (motiveer)?

Kwa opzet vind ik dat de begeleider het heel goed deed, met name omdat hij ervoor zorgde dat ze veel plezier hadden met de spellen die ze deden maar ondertussen dus ook bijna onbewust oefeningen uit de fysiotherapie deden. Wel vind ik dat hij soms iets strenger mag toekijken op de uitvoering en de deelnemers hier wat meer op had kunnen attenderen.

* Wat heb je als observant zelf van deze observatie geleerd/opgestoken?

Ik heb geleerd dat je de beleving van de deelnemers kan verhogen door te luisteren naar hun wensen en deze zo toe kan passen zodat ze kracht- en balansoefeningen die ze anders misschien niet zo leuk zouden vinden, nu wel leuk vinden.

* Geef puntsgewijs aan wat je zelf anders zou doen en geef ook aan waarom.

Ik zou iets meer letten op de uitvoering van met name de balansoefeningen en de deelnemers hier mee op corrigeren. Dit zorgt er namelijk voor dat ze minder smokkelen en meer arbeid verrichten. Ook zou ik meer regels toepassen bij het korfballen zodat het beter loopt.

**Observatie opdracht B**

**De opdracht**

Observeer nogmaals je stagedocent in een situatie waarin hij of zij leiding geeft aan een recreatieve bewegingsactiviteit. Het gaat in deze observatie om de persoon die leidinggeeft.

Het is de bedoeling om nauwkeurig de rol van de (bege)leider van de recreatieve activiteit na te gaan;

Meegenomen moet worden:

* Dat wat er zich in de groep afspeelt;
* Dat wat de (bege)leider doet of nalaat;
* De interactie tussen de (bege)leider en de groep;
* Alleen op basis van datgene wat gezien wordt, kan een oordeel gegeven worden over de rol van de (bege)leider in de groep (objectieve analyse);
* Maak eerst aantekeningen en werk deze later op de computer uit.

1. **Beginsituatie**

Vermeld in elk geval de volgende zaken:

* Naam van de begeleider van de activiteit;

Trineke de Jong

* Aantal deelnemers;

15

* Locatie van de activiteit plaats;

Westerpark, Amsterdam

* Datum en tijd van de activiteit;

4 januari

* Invloeden van buiten die van invloed waren op het verloop van de activiteit;

Het had gevroren waardoor het korfbal veld niet geschikt was voor de activiteiten. Daarom zijn we uitgeweken naar de rest van het park. Ook hier was het oppassen voor gladde stukken.

* Wie deze activiteit heeft geobserveerd;

Dylan Metzlar

1. **De inhoud van de activiteit**

* Wat had de (bege)leider zich voorgenomen om met de groep te gaan doen? (introductie)

De begeleider had zich voorgenomen om het park rond te (hard)lopen en op een aantal plekken te stoppen voor een aantal oefeningen.

* Welk doel of welke doelen had hij zich daarbij gesteld?

(als de bedoeling niet genoemd wordt, moet er achteraf naar gevraagd worden)

Het doel is om verschillende oefeningen te doen die als doel hebben om de spieren te versterken en zorgen voor gezonde gewrichten.

* Hoe zag de activiteit er uit? (maak een kort verslag van de inhoud van de activiteit)

Om te beginnen moesten de deelnemers vanaf het verzamelpunt een heuveltje op (hard)lopen om bovenaan de heuvel te stoppen voor een aantal oefeningen. De deelnemers gingen hier in een cirkel staan en hadden allemaal een elastische band bij zich die nodig waren voor de oefeningen. Deze oefeningen waren onder andere:

* + Squats
  + Op 1 been staan en licht door de knie buigen (goed voor knie gewricht)
  + Lunges afwisselend van been
  + Dribbelpas op de plaats
  + Zijwaarts van been naar been springen
  + Voorwaarts en achterwaarts zwaaien met armen
  + Tricep extensions met elastiek als weerstand
  + Oefening met elastiek voor de korteheupbuigers

Vervolgens gingen we weer een stukje afwisselend wandelen en hardlopen naar de volgende locatie. Dit was een klein ‘Calisthenics’ parkje. Dit is een park met verschillende stellingen met stangen waar je oefeneningen met eigen lichaamsgewicht kunt doen. Hier moesten de deelnemers dan ook een aantal oefeningen doen met eigen lichaams gewicht zoals pushups ,inverted rows en een trap op en af lopen. Vervolgens werden de elastieken om de stangen heen gebonden zodat ze als weerstand gebruikt kunnen worden. Ze moesten hun enkel door de lus van het elastiek steken en dat been zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts bewegen. Dit is met name om de spieren in de benen, billen en heupen te versterken. Hierna gingen we weer een stukje (hard)lopen naar het korfbal veldje om hier vervolgens in koppeltjes over te gooien met een frisbee. Hierna werd er afgesloten met een aantal rek- en strek oefeningen.

* Op welke wijze werd de activiteit afgesloten? (afsluiting, praatje na)

Na afloop was er niet een ‘officieel’ praatje na maar werd er nog even koffie gedronken in de kantine voor degene die het gezellig vonden om nog even te blijven hangen.

1. **Aandachtspunten**

* Wat is de observant opgevallen tijdens de activiteit?

Het is mij opgevallen dat er bij deze observatie veel aandacht was voor oefeningen die voortkomen uit de fysiotherapie en die als doel hebben om de spierkracht en de conditie van de gewerrichten te verbeteren.

* Noem (registreer) een vijftal gebeurtenissen en geef daarbij aan wat jouw mening is (interpretatie).

1. Ik vond het goed dat er bij de oefeningen boven aan de heuvel ook werd verteld waar deze oefeningen goed voor zijn.
2. Ik vond het goed dat er bij de oefeningen boven aan de heuvel tips werden gegeven over waar je de oefening moet voelen in de spier en hoe je voelt dat je hem goed uitvoert.
3. Ik vond het goed dat erbij de oefeningen boven aan de heuvel elke deelnemer om de beurt werd begeleid bij een bepaalde oefening waar veel mensen moeite mee hadden zodat iedereen hem goed uit kan voeren.
4. Ik vond het goed dat er bij het hardlopen rekening werd gehouden met mensen die hier wat meer moeite mee hadden en dat deze mensen de mogelijkheid kregen om eventueel een stukje te wandelen.
5. Ik vond het goed dat de begeleider bij het frisbien even wisselde onderling met iemand die moeite had met de techniek om diegene hierbij te helpen zodat iedereen kan mee doen.

* Verdeelde de (bege)leider regelmatig zijn aandacht tussen de deelnemers? Kies daarvoor in het midden van de activiteit 10 minuten en observeer hoe hij zijn aandacht verdeelde (geen globale indruk, maar objectieve observatie)

Bij de oefeningen boven aan de heuvel gaf de begeleider instructies over de oefening aan de gehele groep als één maar vervolgens gaf ze per oefening heel veel persoonlijke aanwijzingen aan de individuen. Zo ging ze bij een bepaalde oefening elk persoon om de beurt af om die te helpen en te corrigeren bij de uitvoering. Verder gaf ze bij andere oefeningen alleen die mensen die het nodig hadden meer toelichting over de uitvoering van bepaalde oefeningen.

* Geeft de (bege)leider alleen maar aanwijzingen of was er ook sprake van interactie (contact (bege)leider versus deelnemers en deelnemers versus (bege)leider)? Turf nu weer gedurende ± 10 minuten hoe vaak dat gebeurde;

16x

* Op welke wijze ging de (bege)leider met zijn deelnemers om. Was er sprake van enige afstand of was het contact vriendelijk en collegiaal? Waaraan is dat te zien geweest? Geef voorbeelden!

Het contact was erg vriendelijk. Zo werden er veel grapjes over en weer gemaakt en werd er aan elkaar gevraagd wat ze hadden gedaan met de feestdagen.

1. **Typering van de activiteit**

* Geef je mening over wat je van deze activiteit vond. Onderbouw deze mening met argumenten en verwijs daarvoor naar de observatie;

Ik vond dit een goede activiteit omdat er niet zomaar even lekker werd gesport maar dat er echt een doel en een idee achter zat. Namelijk het verbeteren van de kracht en de gewerichten. Ook was er heel veel aandacht voor het individu. Ondanks er weinig spel elementen inzaten had iedereen het erg naar zijn zin en was er een gezellige sfeer. Wel vind ik dat er een creatiever spel aan het einde bedacht had kunnen worden in plaats van frisbien in koppeltjes. Maar de deelnemers vonden dit ook leuk!

* Hoe zou je de (bege)leider willen typeren. Was hij een autoritaire of een democratische leider? Licht uw mening toe;

Ik vind dat het ertussen in zit. De deelnemers hadden namelijk niet veel inbreng in de activiteit maar niet dat ze het er niet mee eens waren. Ook was het contact tussen de begeleider en de deelnemers heel vriendelijk en werd er veel rekening gehouden met, en aandacht gegeven aan het individu.

* Wat zou je nog meer over het leiderschap van deze (bege)leider willen zeggen?

Ze ziet in dat het belangrijk is dat de deelnemers het naar hun zin hebben en het gezellig hebben maar besteed ook veel aandacht aan de inhoud van de activiteit en de arbeid die de deelnemers moeten geven. (het moet niet alleen maar gezellig zijn maar er moet ook daadwerkelijk worden gesport)

1. **Eigen leerervaring**

* Welk oordeel heb je als observant over deze activiteit (motiveer)?

Ik vind het een goede activiteit omdat ik denk dat het ook daadwerkelijk een positivie invloed heeft op de fysieke conditie heeft van de deelnemers en niet alleen leuk en gezellig is.

* Welk oordeel heb je als observant over de (bege)leider van deze activiteit (motiveer)?

Ik vind dat de begeleider het heel goed doet omdat ze heel veel aandacht heeft voor het individu en de kwaliteit van de uitvoering door de deelnemers. Ook heeft ze leuk, spontaan contact met de deelnemers wat zorgt voor een goede sfeer.

* Wat heb je als observant zelf van deze observatie geleerd/opgestoken?

Ik heb geleerd dat je met alleen eigen lichaamsgewicht en een elastische band heel veel nuttige oefeningen kan doen.

* Geef puntsgewijs aan wat je zelf anders zou doen en geef ook aan waarom.

Ik zou bij het afsluitende spel, wat in dit geval overgooien met een frisbee was, iets anders doen. Ik zou kiezen voor een spel waarbij de deelnemers meer in beweging zijn en er wedstrijd element is. Dit zorgt namelijk denk ik voor een grotere beleving en arbeid van de deelnemers.