

Taak (examen) - Get Fit 2 Ski 2021 (docent Karin Desart)

1. *Training maken met GF2S online module*

Maak 2 trainingen GF2S met de trainersmodule GF2S op de website www.waterski.be.

- Eén training is zonder of met zeer beperkt materiaal, en richt zich op niveau jeugdige waterskiërs / wakeboarders zonder ervaring met functionele trainingen. (Dit zou de training kunnen zijn die jij volgend jaar bij jullie in de club gaan toepassen als eerste kennismakingstraining).
- De andere training mag je diverse materialen gebruiken en mag van een uitdagender niveau zijn.

Let voor beide trainingen op de goede verdeling om alle belangrijkste spiergroepen aan bod te laten komen.

Die 2 pdf-documenten stuur je me door. Eventuele toelichtingen kunnen via mail of een word-documentje indien gewenst.

2. *Filmpje*

Je maakt op voorhand thuis (of op een locatie naar keuze) een filmpje waarbij je wordt beoordeeld op volgende aspecten:

- Weten wat Get Fit 2 Ski is, wat de voordelen ervan zijn, hoe we dat in praktijk gaan uitwerken, ...
- De oefeningen correct kunnen uitleggen met de belangrijkste aandachtspunten en goede demonstraties kunnen geven
- Kan je didactisch het goed overbrengen? Is je informatie kort en bondig, maar tegelijk toch voldoende volledig? Kan je overtuigend overkomen dat je echt wil dat je deelnemers hier mee zullen gaan trainen?
- Op zich is het geen beoordelingscriterium, maar als je filmpje totaal niet aan de vereisten voldoet, dan kan dat wel negatief werken (vb veel te lang, niet in een standaardprogramma dat eenvoudig te openen is, ...)

2.1. Praktische vereisten:

- Duurtijd: 3 à 5 minuten
- Zorg dat het door elke laptop geopend kan worden: .mov, .mp4, ...
- Let op storende invloeden zoals achtergrondgeluid, zorg dat we je instructies duidelijk kunnen verstaan.
- Mail het filmpje naar karin@waterski.be (gebruik wetransfer als het zwaarder is dan 5 MB). Eventueel whatsapp kan ook, maar let erop dat de kwaliteit voldoende blijft. Ik wil het kunnen bekijken en beoordelen op mijn laptop.

- Aandachtspunten: Je spreekt zagezegd ...
 - o tegen je sporters van je club, dus op een manier waarop je ook aan hen je les gaat geven.
 - o alsof je op de locatie van je eigen club bent, dus al wat je gaat doen moet ook toepasbaar zijn in jullie club, zowel qua omgeving als qua beschikbaar materiaal.
- Je mag een persoon (of meerdere) gebruiken als leerling in je filmpje, zodat je rechtstreeks tegen je leerling kan praten, maar je mag het ook zo zelf doen en tegen de camera praten.

2.2. Inhoud van het filmpje:

- Je start met je sporters kort uit te leggen
 - o wat jullie gaan doen
 - o wat Get Fit 2 Ski is
 - o waarom jullie GF2S gaan trainen, wat de voordelen zijn, ...
 - o Hoe DEZE training eruit ziet (circuit, groep(jes), hoe lang de oef en rust duurt, ...)
 - o hoe jullie dat in de clubwerking gaan integreren de rest van het seizoen.
- Didactische vaardigheden:
 - o Zorg dat je dit op een enthousiaste maar realistische manier uitlegt, je moet het promoten in de hoop dat ze overtuigd geraken dat dit inderdaad belangrijk is en dat ze dit gaan willen doen.
 - o Kort en bondig uitleggen (wat is de essentie, hou de actieve leertijd hoog, ...)
 - o Goede demo en vooral hoe je demo en instructie combineert
 - o ...
- Geef minimum 6 oefeningen uit onze reeks GF2S: 3 basisoefeningen voor beginners, en 3 varianten van deze basisoefeningen voor gevorderden.

Beginners	Gevorderden
Squat	Variant van squat
Lunge	Variant van lunge
Plank	Variant van plank

- o leg ze uit
- o benadruk kort de belangrijkste aandachtspunten (zeker bij de oef. voor beginners doet je publiek deze oefeningen voor het eerst, dus je moet ervan uitgaan dat ze compleet geen voorkennis hebben)
- o geef een correcte demonstratie.
- o Je moet ze natuurlijk tijdens dit filmpje niet even lang of even vaak doen zoals je tijdens de training gaat doen, daar heb je de tijd niet voor. Na je uitleg en als jullie zagezegd samen met je leerlingen begonnen zijn met de oefening, dan eindig je die oefening met te zeggen hoe dit zou verder gaan in een normale training
 - Vb 'en nu gaan we dit 90 seconden volhouden' of 'nu gaan we hier x reeksen van x herhalingen van doen'.
 - En dan kan jij in je filmpje voort naar de volgende oefening.