

Workshop of cursus Motorisch leren 2.0

Volgens de gouden cirkel (Simon Sinek)

Waarom?

Om motorisch leren van (talentvolle) sporters te verbeteren, waardoor zij vaardiger worden in het uitvoeren van hun sport.

Hoe?

1. Een eenmalige workshop van 3 u, 1 uur theorie en 2 uur praktijk in de zaal of op het veld. (Minder diepgaand en minder sport specifiek)
2. Een korte cursus van 3 bijeenkomsten van 3 uur. Telkens met theorie en praktijk. (Meer diepgaand en sport specifiek)



Wat?

1. Workshop: Kosten 45 euro/persoon.

- Voorstellen
- Motorisch leren 2.0 theorie. (foutloos leren, differentieel leren, expliciet <-> impliciet leren) met voorbeelden uit de praktijk en opdracht.
- Motorisch leren 2.0 praktijk. 1 u algemeen en 1 u sport specifiek. Praktijkgericht met voorbeelden en opdrachten, wat is anders? Hoe dan anders? Werken met (liefs jonge) sporters.

2. Cursus: Kosten 100 euro/persoon

Bijeenkomst 1:

- Voorstellen
- Motorisch leren 2.0 theorie. 1 u (foutloos leren, differentieel leren) met huiswerk opdracht.
- Motorisch leren 2.0 praktijk. 2 u algemeen.
- Praktijkgericht met voorbeelden en opdrachten, wat is anders? Hoe dan anders? Werken met (bij voorkeur jonge) sporters.

Bijeenkomst 2:

- Theorie: 1 u. Huiswerk bespreken. Expliciet <-> impliciet leren met (huiswerk) opdracht
- Praktijk: 2 u. Sport specifiek. Praktijkgericht met voorbeelden en opdrachten, wat is anders? Hoe dan anders? Werken met (bij voorkeur jonge) sporters.

Bijeenkomst 3:

- Theorie 1 u. Huiswerk bespreken. Leren van voorbeeld. Leren van Buddy. Korte <-> lange termijneffect. Metaforen en analogieën. Interne en externe focus.
- Praktijk 2 u. Sport specifiek. Zo praktisch mogelijk met voorbeelden uit eigen praktijk. Praktijkgericht met voorbeelden en opdrachten, wat is anders? Hoe dan anders? Werken met (bij voorkeur jonge) sporters.

Voorwaarden om de workshop of cursus te starten:

- Minimaal 8 deelnemers.
- Een ruimte waarin beelden kunnen worden getoond.
- Een gymzaal of sportveld die kan worden gebruikt.