

SKO OUTDOOR



Student: Lucia Everts

Studentnummer: s1113636

Klas: 1A

Docent Landstede: Bart van den Anker



Inhoudsopgave

WIE BEN IK	3
CV	3
ERVARINGEN	4
TOEKOMST	5
STAGE	5
STAGE DAG 1	5
STAGE DAG 2	5
STAGE DAG 3	6
STAGE DAG 4	6
STAGE DAG 5	6
EVALUATIE LESSEN	7
EVALUATIE DAG 1	7
EVALUATIE DAG 2	7
EVALUATIE DAG 3	7
EVALUATIE DAG 4	7
EVALUATIE DAG 5	8
EVALUATIE DAG 6	8
EVALUATIE DAG 7	8
EVALUATIE DAG 8	8
EVALUATIE DAG 9	9
EVALUATIE DAG 10	9
EINDEVALUATIE	9
FOTO'S	10
OPDRACHTEN.....	14
FUNBUILDING EN TRAINING & DEVELOPMENT	14
READER MOUNTAINBIKEN/ATB	18
STAGECONTRACT	21

Wie ben ik

Lucia Everts Curriculum Vitae



Adres

Anserweg 1
7975 PB Uffelte

Telefoon

06-31344236

E-mail

luciaeverts00@gmail.com

Geboortedatum

5 januari 2000

Geboorteplaats

Meppel

Geslacht

Vrouw

Nationaliteit

Nederlandse

Burgerlijke staat

Ongehuwd

Vaardigheden

Microsoft Office	⊗⊗⊗⊗○
Creatief	⊗⊗⊗⊗⊗
Leidinggeven	⊗⊗⊗⊗⊗
Communicatief	⊗⊗⊗⊗○
Resultaatgericht	⊗⊗⊗⊗⊗

CV

Opleidingen

Sportkunde, CALO
Hogeschool Windesheim

sept 2017- heden

HAVO, HAVO (behaald)
Stad & Esch & lyceum, Meppel

sept 2012- juni 2017

Werkervaring

Herberg De Roskam
Functie: serveerster, keukenhulp,
schoonmaken hotel

mrt 2018 - heden

Hotel-Restaurant Hoffmann's
Vertellingen
Functie: Keukenhulp, serveerster,
schoonmaken hotel

apr 2016- jan 2018

Krantenwijk

aug 2014- juli 2017

Stages

Hoeve de Schutsluis, Havelte
Functie: helpen in de zorg en het
dagelijks leven van de mensen.

dec 2015- dec 2015

Basisschool De Bosrank, Havelte
Functie: juf

apr 2014- apr 2014

Joytime vrijetijdsactiviteiten, Grolloo
Assisterende functie

apr 2018 – mei 2018

Hobby's en interesses

Korfbal
Trainen geven
Survivalruns lopen
Kanoën
Skiën
Boompje klimmen

Waarom heb ik voor sportkunde gekozen?

Ik heb erg lang naar een studie gezocht die goed bij mij past. Ik dacht een paar keer er een gevonden te hebben, maar dat bleek op de open dagen toch niet zo te zijn. Toen ik op de Windesheim site keek naar alle studies zag ik er sportkunde tussen staan. Ik ben mij hier toen verder in gaan verdiepen. Ik ben van mijzelf namelijk een erg sportief type en vind het heerlijk om de leiding te nemen en alles tot de puntjes uit te zoeken. Ik was dus ook erg snel tevreden. Ik ben mij toen gaan verdiepen in de toekomst. Wat kun je worden als sportkundige. Veel van de beroepen spraken mij aan. Ik ga er nu dus achter komen wat ik het leukst vind en later ook als baan wil doen. Ik ben met korfbal een team gaan trainen. Ik word er dan vrolijk van als de kinderen de opdracht goed uitvoeren en alles volgens plan gaat. Sporten is ook iets wat ik al mijn hele leven doe. Ik zou dit ook altijd blijven doen. Om sporten te combineren met je baan leek mij super. Ook al sport ik misschien niet zelf, een sportevenement organiseren en andere mensen aan het bewegen zien geeft mij voldoening. Maar ik weet van mijzelf dat ik soms te enthousiast kan worden en te veel op mijn stokje neem. Waardoor alles niet volgens plan gaat en daar heb ik soms nog wat moeite mee. Vaak plan ik ook te veel in op een dag. Waardoor ik tijd te kort heb. Hier kan ik steeds beter mee omgaan en oplossen. Ook heb ik soms wel moeite met stilzitten, maar als ik eenmaal goed bezig ben gaat het goed. Ik heb dan erg mijn focus om alles goed uit te voeren of uit te stippelen. Dit is soms ook een struikelpuntje. Maar al met al weet ik dat sportkunde de studie voor mij is.

Ervaringen

Van kleins af aan was ik al een sportief kindje. Ik speelde altijd graag buiten, ik stond vooraan met schoolzwemmen en ik deed actief mee in de gymles. Ik kwam vanaf jongs af aan in de aanmerking met turnen. Ik heb mijzelf hierbij omhoog gewerkt tot de selectie met extra turnen. Ik was standaard nummer 1 op toernooien en met bekerwedstrijden van de club. Ik kon mijzelf verder werken door in Heerenveen te gaan trainen. Ik moest dan nog een jaar langer trainen en had dan richting Heerenveen gemogen. Helaas ging mijn favoriete turn juf weg waardoor ik een ander kreeg waar ik geen goede band mee had. Ik ben er toen mee gestopt.



Met schoolvoetbal en schoolkorfbal deed ik altijd mee. Er is met schoolkorfbal gezegd dat ik een goede korfballer was en sindsdien zit ik op korfbal. Ik geef nu ook sinds een jaar korfbal trainen aan de C1. Ik vind dit leuker dan verwacht dus dat is erg leuk. Soms merk ik dat ik teveel uit ze wil halen maar dit is dan allemaal uit mijn enthousiasme voor de sport.

Op zomervakantie gingen wij standaard met het gezin wandelen, kanoën en boompje klimmen. Wandelen was dan niet mijn ding maar met kanoën en boompje klimmen kan ik mijzelf zo de hele dag vermaken.

Helaas gingen alle klimparcours in Frankrijk steeds meer op elkaar lijken en werd het te makkelijk voor ons allemaal dus zijn we daar mee gestopt. Het laatste jaar dat ik meeding op vakantie zijn wij vier keer wezen mountainbiken. Ik haalde ik ook erg veel plezier uit. Ik ben dus wel echt van de outdoor activiteiten. Ik ga ook van kleins af aan al op wintersport. Ik heb leren skiën en was daar tot op heden ook niet vanaf gestapt. De baan was mij te makkelijk dus ik zocht mijn uitdaging naast de baan, tussen de bomen door en in het funpark. Hier ging het plezier ook al wat van naar beneden. Met winterkamp heb ik leren snowboarden. Ik ga dus aankomend jaar lekker snowboarden!

Toekomst

Mijn grote droom is om zo'n groot buitensportevenement neer te zetten dat de besten van alle landen ernaartoe komen om te strijden voor de titel. Om wat voor buitensportactiviteit het zal gaan weet ik nog niet. Ik ben een echte regelaar dus ik zou later erg graag sportevenementen willen organiseren. Het liefst een heel erg groot sportevenement. Dit zou ik graag met een sport willen doen voor buiten omdat mij dat meer aanspreekt. Een survivaal-evenement of mud run organiseren zou mij echt geweldig lijken. Maar dan eerst de run zelf proeflopen natuurlijk...

Als het niet lukt om zoiets groots neer te zetten is het ook niet erg om kleinschalig te beginnen. Bijvoorbeeld door vanuit de gemeente te werken. Ik kan mijzelf dan altijd nog omhoog werken. Wie weet wel zo ver omhoog dat mijn droom ook nog uit komt.



Stage

Stage dag 1

Op woensdag 4 april had ik mijn eerste stage dag van 09:00 uur tot 18:00 uur. Na een busreis van 1,5 uur was ik dan eindelijk aangekomen. Ik ben toen eerst in gesprek geweest met Erik. Erik is de baas van Joytime vrijetijdsactiviteiten Grolloo. Hierin hebben wij besproken wat er van mij verwacht werd en hoe ik werd ingepland. Ik werd toen opgevangen door zijn medewerkers en mocht meteen hun kleding al aan. Ik moest de dag beginnen met bladblazen want het pad naar de vrijetijdsactiviteiten moesten vrij zijn. Ik mocht daarna meteen een gordel om en mee met een collega om een groep klimmers te begeleiden. Ik heb hierbij meegekeken met de uitleg van de gordels en het boompje klimmen. Daarna mocht ik de groep in de gaten houden en kijken of alles goed ging. Hier heb ik geleerd dat mensen het soms lastig vinden om altijd met 1 carbine. Er zijn namelijk vaak mensen helemaal los op 4 meter hoogte. Hier mocht ik iedereen gewoon op aanspreken. Het was fijn om dat vertrouwen te krijgen. Ik heb de hele dag in het klimbos gestaan. Dit is een van de onderdelen van Joytime vrijetijdsactiviteiten. Het werd in de loop van de dag erg druk waardoor ik zeker een goede hulp was. Er was mij ook geleerd hoe ik iemand van een erg lange kabelbaan af mocht halen. Ik heb toen later dit reddingsactie ook uit mogen voeren. Dit was leuk om mee te maken maar verder niet erg bijzonder. Ik kende de routes al van het klimbos van een kinderfeestje. Er was afgelopen jaar wel een nieuwe route toegevoegd die ik ook heb mogen doen. Dit was erg leuk om te doen. Daarna was de dag zo voorbij en heb ik een leuke 1^e dag gehad.

Stage dag 2

Mijn tweede stagedag was op zondag 8 april van 09:30 tot 18:00 uur. Ik mocht meteen samen met een collega het klimbos opendoen, zodat ik dat de volgende keer misschien zelf mocht doen. Ik mocht daarna meteen weer mee naar het klimbos om de groepen van die dag te gaan begeleiden. Het was vandaag wat minder druk waardoor ik het zelfs een beetje saai vond want alle klimmers hadden hier al vaker geklommen of deden niks fout. Wel moest elk bordje dat de hindernis uitlegt schoongemaakt worden. Ik mocht toen het lastigste parkour doen en de bordjes meteen schoonmaken. Het was wel leuk om dan zelf ook nog even te mogen klimmen. Ik heb aan het einde van de dag ook het klimbos weer

afgesloten en geholpen met schoonmaken van de horecagelegenheid en het materialenhok. Toen was de 2^e dag ook alweer zo voorbij. Alhoewel het soms wel saai was heb ik wel weer geleerd hoe je een klimbos openmaakt en weer afsluit.

Stage dag 3

Vandaag was een andere stagedag dan de vorige keren. Vandaag stonden wij met zijn vieren op fair Loon 2018. Ik ben hier geweest op zondag 15 april van 08:30 tot 17:00 uur. Hier ging het erom dat wij het bedrijf gingen promoten. Het klimmen voor de kinderen was dus eigenlijk een bijzaak. Wij vroegen de ouders om €1,- te doneren aan het goede doel spieren voor spieren. We zijn begonnen met het opbouwen van een klimboom in de stromende regen. Hierbij gezien hoe je een klimboom in elkaar kunt flansen. Hierna is de andere boom klaargemaakt waar de kinderen vanaf gingen abseilen. In het begin was het erg rustig en koud vanwege de hevige regenval. Toen het droog werd aan het eind van de ochtend begon het aardig te lopen. Ik heb daarna de hele middag de kinderen geholpen in de klimboom. Ik was de kinderen aan het zekeren. Ik heb toen geleerd hoe ik het beste tips kon geven en hoe ik de kinderen het beste weer aan de grond kon zetten. Toen de middag voorbij was heb ik samen met een collega nog een rondje gedaan over de markt en daarna zijn wij alles gaan afbouwen. Dit ging natuurlijk sneller dan het opbouwen. Maar een superleuke drukke dag gehad met veel gezelligheid. Ik vond dit leuker dan mijn vorige twee stagedagen.

Stage dag 4

Vandaag (zaterdag 28 april van 09:30 tot 17:00) mocht ik in het belevingspark staan. Dit omdat ik nog niet in het belevingspark had gestaan. Ik heb hier de bogen leren spannen. Dit ging op een andere manier dan verwacht dus dit was leuk om te leren en onder de knie te krijgen. Daarna heb ik geleerd om instructie hiervoor te geven. Ik heb ook nog de klimwanden mogen uitleggen en opletten of alles goed ging. Ik heb hierbij ook in de moeilijkste klimwand een blok vastdraaien, want deze zat los. Ik heb deze dag ook uitleg mogen geven aan een jongetje die er was van de stichting doe een wens. Dit was een zeer leuke en bijzondere ervaring. Verder heb ik later op de middag zelf leren boogschieten en dit ook nog in een wedstrijdvorm gedaan. Voor nul ervaring had ik het snel onder de knie volgens een collega, dus dit was erg leuk om te horen. Hierna helpen met schoonmaken en toen door naar huis.

Stage dag 5

Vandaag was mijn laatste stagedag. Vandaag wel een hele dag gelopen, dus van 09:00 tot 18:00 uur. Dit was op maandag 30 april. Ik ben eerst samen met een collega de hele ochtend onkruid gaan wieden, omdat het weer niet meezat en er niet veel drukte was in het klimpark. In de middag mocht ik in het belevingspark gaan staan de groepjes helpen van die middag. Dit was snel voorbij en om 16 uur was iedereen het klimpark en belevingspark al uit. Toen zijn wij met iedereen gaan schoonmaken en was ik om 17 uur al klaar met stage lopen. Ik heb hierbij nog 2 vrijkaartjes gekregen voor het klimpark. Ik heb een superleuke stage gehad en mocht er ook gaan werken. Alleen was de afstand voor mij te groot, waardoor ik dit niet ging doen.

Evaluatie lessen

Evaluatie dag 1

Wij hebben vandaag eerst een algemene introductie gekregen. Hierna zijn wij snel begonnen met kennismaken. Dit gingen wij in het 'buitenlokaal' doen. We moesten twee aan twee in een rijtje gaan staan en elkaars handen vastpakken. De aller voorste moest naar achter gegooid worden via onze armen. Hierbij moest diegene zijn naam, leeftijd, woonplaats en hobby's noemen. Dit was wel een leuke opdracht maar het was moeilijk te verstaan wie diegene was tussen het lachen van iedereen door. Daarna moesten wij geblinddoekt een vierkant gaan maken met een touw. Dit was om te kijken of wij goed waren in samenwerken en wie welke positie als leider of volger in zou nemen. In het begin mislukte dit totdat we een goed idee hadden gekregen om via twee muren en een vierkant op de grond een vierkant te maken. Toen was het vierkant bijna een echt vierkant. We zijn toen weer naar binnen gegaan en hebben nog de laatste dingen doorgegeven gekregen en zijn begonnen met de reader teambuilding.

Evaluatie dag 2

Vandaag hebben Brent-Jan, Sophie en ik onze samenwerkingsopdracht gegeven. Dit deden wij door onze klas in een kring te gaan staan met handen vast en dat de kleine hoepel de grote hoepel moest inhalen. Dit ging aardig makkelijk waardoor ze dit daarna op 1 been moesten doen, zodat ze echt elkaar nodig hadden om de hoepel een persoon verder te krijgen. Ook hebben wij de samenwerkingsopdracht van een ander groepje gedaan. Dit was via een zijl lopend met je groepje naar de overkant. Je stond op het zijl en het zijl ging dus boven en onder je langs. De heenweg moesten wij ook nog een rondje maken. Hierna zijn wij naar de berging gegaan en moesten wij per drietal een balk hebben. Hier hebben wij de rest van de ochtend opdrachten mee gedaan en mee gerend. We moesten onder andere over de sloot heen, na drie keer boom roepen van de grond af en een estafette. Dit was erg leuk maar wel zwaar en vermoeiend.

Evaluatie dag 3

Op naar Nunspeet! Hier de eerste instructies gekregen en we zijn meteen op de fiets gestapt. Wij zijn toen eerst naar een zandpad gefietst om daar de versnellingen, de aanvalshouding en het remmen onder controle te krijgen. Ik heb hierbij geleerd dat je voor 70/80% met links remt terwijl ik dacht dat je juist met rechts veel remt. Toen dit bij iedereen voor elkaar was zijn we op de fiets gestapt. We hebben toen een stuk pittig doorgefietst en hadden toen een korte pauze. Hier moesten wij zelf op de kaart kijken waar we waren. We zaten er wel 'iets' naast. Hierbij is er ons wel geleerd om te leren kaartlezen. Hierna zijn we weer verder gegaan. We moesten later ook nog van een grote zandbult af. Dit was moeilijker dan verwacht. Al met al een leuke dag.

Evaluatie dag 4

Vandaag gingen wij voor de tweede keer mountainbiken. Hier hebben wij eerst een introductie gehad in een 'lokaal'. Hierin kregen wij uitleg over de fiets. Dit was wel interessant maar de namen waren lastig om te onthouden. Hierna zijn we op de fiets gestapt en richting het bos gegaan. Ik heb ook geleerd om goed op te letten voor je achteromkijkt want anders lig je zo op de grond... Maar daar leren we ook alleen maar weer van. En op een

langzaam tempo kom je geen gat in een afdaling met zand door. Hierdoor ben ik wel wat voorzichtiger op pad gegaan. Maar verder een leuke dag gehad.

Evaluatie dag 5

Vandaag gingen wij een mountainbikeroute fietsen. Dit was zodat je dit later ook als een tocht met als begeleider kon gaan fietsen. Dit was veel smalle paadjes met kleine bochten tussen bomen door. Om goed de bochten te kunnen fietsen hebben wij hier uitleg in gehad en zijn wij hiermee gaan oefenen. Ik merkte toen al dat ik het voor 70% al goed deed, maar ondertussen probeerde ik het helemaal goed te doen. Wat ook erg belangrijk is, is om de route van tevoren uit te stippelen, anders fiets je namelijk heel erg vaak fout. Aan het eind van de routes hebben wij onze fiets leren schoonmaken. Daar kwam meer bij kijken dan als ik had verwacht. Maar wel goed om te weten natuurlijk.

Evaluatie dag 6

Vandaag gingen wij leren om knopen te maken, palen vast te maken en naar de overkant van een brede sloot te komen. We moesten namelijk met behulp van 18 balken naar de overkant van de sloot komen. Wij hebben toen eerst in het lokaal ideeën bedacht en zijn daarna naar buiten gegaan om het uit te voeren. Het is belangrijk om de knoop altijd strak en goed vast te hebben. Het goed strak houden was soms nog wel lastig maar uiteindelijk zaten alle knopen goed vast. Het was puzzelen omdat de sloot niet overal even diep was, maar iedereen is droog en wel naar de overkant gekomen en weer terug. Wat wel jammer was, is dat je niet altijd bezig was. Je stond veel stil.

Evaluatie dag 7

We begonnen vandaag in het lokaal. We moesten noemen wat allemaal te maken had met oriënteren. Dit was meer dan ik had verwacht. Hierna kregen wij uitleg hoe een kompas werkte en zijn wij hier mee aan de slag gegaan en kregen hierbij kleine vragen gesteld. Hierna mochten wij zelf een route uitstippelen voor een ander groepje. Je mocht kiezen uit een punt-pijl route, een kompas route en een fotoroute. Ik heb samen met Sophie een punt-pijl route in de school uitgezet. Hierna zijn wij de fotoroute van Esmee en Jesper gaan lopen. Ik vond het leuk om te leren hoe een kompas werkt en de routes lopen waren ook wel leuk. Het lijkt mij ook leuk om zoiets uit te zetten in mijn toekomstige werk.

Evaluatie dag 8

Vandaag zijn wij gaan klimmen. Wij begonnen met wat uitleg en zijn daarna in tweetallen aan elkaar vast via de onderkant van de wanden gegaan. Dit was leuk om te doen, ook zeker omdat je goed moet samenwerken. Dit was een goede en leuke warming op. Hierna zijn wij onszelf via de top gaan zekeren. Dit was niet onbekend maar zeker wel met plezier gedaan. Ook zijn wij eerst gaan oefenen met onszelf vastklikken ter voorbereiding op het voorklimmen. Daarna zijn wij zelf gaan voorklimmen. Dit was wel even wennen en een grotere uitdaging, maar ik heb dit zeker met plezier gedaan. Ik heb ook nog kunnen oefenen met de gigri, want dit moet ik ook kunnen voor het halen van mijn klimvaardigheidsbewijs. Wel vond ik het wel lang duren, om 2.5 uur achter elkaar te klimmen, omdat ik snel ging verzuren in de armen.

Evaluatie dag 9

Vandaag hebben wij een snelle warming-up gedaan. Dezelfde als de vorige keer, maar dit keer deed je het alleen. Hierna zijn wij al snel weer begonnen met topropen en voorklimmen. Het voorklimmen begon met herhalen waardoor dit erg saai was aangezien ik dit de vorige les al had gedaan. Hierna mochten wij abseilen. Ik heb hier zelf niet echt van geleerd, aangezien ik al vaker naar beneden ben gegaan door middel van abseilen. Wel heb ik een nieuwe kant van mijzelf geleerd tijdens de geplande val met voorklimmen. Ik merkte dat ik mijzelf moed in moest spreken om naar achter te springen. Ook had ik moeite met het naar boven klimmen zonder 'goed' gezekerd te zijn. Dit ben ik niet gewend van mijzelf. Ik heb wel de angsten overwonnen dus ook weer een nieuwe kant van mijzelf geleerd.

Evaluatie dag 10

Vandaag zijn wij de sportdag gaan doorlopen. Hierbij heb ik gezien dat een proefdoorloop goed is. Hierbij loop je namelijk tegen kleine foutjes aan wat je dan kunt aanpassen waardoor de echte sportdag goed verloopt. Ik heb deze dag verder niet veel meer geleerd aangezien het herhaling was of niet nieuw was voor mij. Wel was het leuk om de wandelende A een keer mee te maken. Maar hier zaten ook zijn complicaties aan. Ik vond wel dat het nodig was om deze doorloop dag te doen en kan dit later ook gaan gebruiken.

Eindevaluatie

Al met al heb ik een zeer leuke tijd gehad tijdens de SKO outdoor. Ik heb namelijk erg veel nieuwe dingen geleerd. Dit waren ook nieuwe dingen over mijzelf. Ook was het erg toevallig dat ik handelingen van stage later terugkreeg in de SKO. Ik vond verder de stage ook erg goed, leuk en leerzaam. Wel vond ik dat de school erg abrupt kwam met de medeling dat wij stage moesten lopen. Wij moesten hierbij onszelf maar redden. Ook was de stage soms moeilijk in te delen buiten school. Dit kwam ook in een erg drukke periode, dit vond ik een groot nadeel. Verder vond ik de duidelijke planning van de SKO ook wat minder. We gingen dan bijvoorbeeld water/survival/oriënteren, maar er werd niet duidelijk verteld wat je ging doen tot op de dag zelf. Hierdoor was het soms ook moeilijk om jouw kleding hierop aan te passen. Verder waren de activiteiten van de SKO erg wisselend en zeker leuk.

Foto's









(Hele middag kinderen gezekeerd)



Opdrachten

Funbuilding en training & development

1. Inleiding

2. Beginsituatie

a. Wat weet je al over dit onderwerp?

Ik heb een keer met een teamuitje vloten gebouwd en een hindernisbaan gelopen. Hier ging alles om samenwerken. Ook geef ik korfbal trainen. Door samen met je team te spelen kom je tot scoren. Dit heet allemaal te maken met samenwerken.

b. Waarom is kennis over dit onderwerp voor jou belangrijk bij de uitvoering van jouw toekomstige functie?

Ik wil later graag internationale evenementen organiseren. Je moet dan goed met je personeel en andere organisaties kunnen samenwerken. Ook is dit erg leuk voor een warming-up.

c. Wat wil je nog meer leren over dit onderwerp?

Verschillende technieken leren voor samenwerkingsopdrachten voor verschillende soorten groepen. Hierbij lettend op hun achtergrond (werk of kinderfeestje) en leeftijd.

3. Planning

Vloten bouwen.

a. Wanneer wil je het af hebben?

Vanaf het moment van de aankomst tot het einde van vloten bouwen heb je 2 uur.

b. Hoeveel tijd heb je nodig om de opdracht uit te voeren?

Er moeten eerst allemaal spullen klaargelegd worden. Dit zal ongeveer een half uur tot een uur duren aangezien er veel moet worden klaargelegd. Namelijk:

- i. Tonnen, palen, touwen, peddels, (zwemvesten).

Ook moet al het materiaal verdeeld worden.

c. Hoe ga je het aanpakken?

Eerst wordt alles klaargelegd. Daarna geef ik een inleidend praatje. Hierbij kijk ik of er medische bijzonderheden zijn, sieraden en mobiele telefoons moeten weg, snel naar de wc nog, niet roken. Daarna worden er teams gemaakt. Het kan zijn dat de deelnemers al een verdeling hebben in teams. Dan leg ik de activiteit uit aan de deelnemers. Hierbij houd ik rekening met de zon, ik zal in de zon kijken. Ik zal ook de mastworp en kruisjorring laten zien. Vervolgens zet ik de teams aan het werk. Ik zal de vloten checken voor ze het water in gaan. Als alle vloten klaar zijn wordt er een wedstrijd vormpje gemaakt in het water. Zodra iedereen terug is ruimen we alles met zijn allen op en maak ik nog een afsluitend praatje.

d. Wie heb je daarbij nodig en wanneer maak je afspraken met deze mensen?

Ik kan collega's gebruiken om mij te helpen met spullen klaarleggen. Ook ben ik deelnemers nodig. Met hun kan ik afspraken maken over de waardevolle spullen, roken enzovoort.

e. Wat heb je daarbij nodig aan hulpmiddelen en hoe kom je daaraan?

Als ik dit uitvoer bij een outdoor bedrijf zal dit allemaal aanwezig zijn.

4. Opdrachten

Opdracht 1

- a. Bekijk drie verschillende filmpjes en schrijf daarna op wat volgens jou 'Outward Bound' inhoudt.

Outward Bound is een school voor iemand met veel karakter. Het heeft een hoge impact op je leiderschap, communicatie en je teamwork. Je doet dingen waarvan je denkt dat het niet kan. Je treedt steeds meer uit je comfort zone. Je comfort zone wordt dus groter. Het voelt alsof je na Outward bound alles aankunt. Als je dit kan, kun je alles. Je leert ook steeds hoe je op elke situatie moet reageren. Je leert risico's nemen. 'Feel save and be save'.

Opdracht 2

- a. Wat is het verschil tussen outdoor trainen en funbuilding?

Outdoor trainen houdt in had een team met behulp van een activiteit bezig is met een doel dat niet direct met de activiteit te maken heeft. Het doel ligt buiten de activiteit, het is als ware vakoverschrijdend. Bij funbuilding staan plezier en gezellig samen zijn centraal. Vaak wordt funbuilding gebruikt als bedrijfsuitje waarbij er toch nog wat aan teambuilding wordt gedaan. Funbuilding is ook laagdrempelig. Funbuilding is een eenmalige outdoor activiteit die op zichzelf staat.

- b. Wat is het verschil tussen funbuilding en training & development?

Bij funbuilding staan plezier en gezellig samen zijn centraal. Vaak wordt funbuilding gebruikt als bedrijfsuitje waarbij er toch nog wat aan teambuilding wordt gedaan. Funbuilding is ook laagdrempelig. Funbuilding is een eenmalige outdoor activiteit die op zichzelf staat. Bij training & development zijn outdoor trainingen die vaak onderdeel zijn van een langer en groter traject. De doelstellingen zijn specifiek en gericht op een individu of groep. Er is een zorgvuldige begeleiding van het proces door een deskundige trainer. Hier gaat het om een langdurige training, soms betreft het maanden.

- c. Wat is het verschil tussen funbuilding en teambuilding?

Bij funbuilding staan plezier en gezellig samen zijn centraal. Vaak wordt funbuilding gebruikt als bedrijfsuitje waarbij er toch nog wat aan teambuilding wordt gedaan. Funbuilding is ook laagdrempelig. Funbuilding is een eenmalige outdoor activiteit die op zichzelf staat. Bij teambuilding is een verzamelterm waaronder van alles kan vallen wat te maken heeft met het functioneren van een team. Zo zijn er doelen die te maken hebben met teamrollen, leiderschap, overlegstructuren enzovoort.

Opdracht 7

- a. Bedenk een activiteit waar het doel binnen de activiteit ligt. Bedenk een activiteit waarbij het doel buiten de activiteit ligt.

Vlot bouwen → doel ligt buiten de activiteit. Het gaat hier namelijk om het samenwerken.

Hiken → het doel ligt het de activiteit. Het gaat hier namelijk om doorzettingsvermogen.

Opdracht 8

- a. In paragraaf 2.1 wordt de oefening houten paal en autoband als voorbeeld genoemd. Bedenk een oplossing voor deze oefening.

Leg de paal eerst plat op de grond. Til 1 uiteinde een stukje op. Hier gaat iemand als een aapje aanhangen. Alle anderen gaan de paal langzaam omhoog tillen. Halverwege zal de band aan de hangende persoon worden gegeven. Uiteindelijk zal de persoon die als aapje hing met de band boven aan in de paal zijn. De persoon zal de band om de paal doen en de band laten zakken met behulp van anderen. Dan kan de persoon zelf ook naar beneden. Ook kan het op dezelfde manier als de heenweg, maar dan andersom.

Opdracht 9

- a. Sommige opdrachtgevers hebben verborgen agenda's, zie paragraaf 2.1. Noem een voorbeeld van zo'n verborgen agenda.

Johan is de manager van een grote winkelketen. Met het hele personeel gaan ze een dag outdoor trainen. Tijdens de intake geeft Johan aan dat het doel van de training is dat het personeel elkaar beter leer kennen. De laatste tijd zijn er namelijk veel nieuwe mensen aangenomen. Johan heeft zelf de groepsindeling gemaakt. Johan plaatst Tineke en Els bij elkaar in de groep omdat ze de laatste tijd niet samen door één deur kunnen. Deze groepsindeling levert hij in de bij de trainer. Johan hoopt dat deze twee dames door de training inzien dat ze op deze manier niet met elkaar om kunnen gaan. Johan meldt dit niet alleen aan de trainer, dus een verborgen agenda.

Opdracht 11

- a. Leg uit wat er bedoeld wordt met opdrachten die in trajectvorm worden aangeboden. Noem minimaal drie voorbeelden.

Met trajectvormen wordt bedoeld dat er trainingen zijn waarbij de deelnemers een traject/route krijgen aangeboden van allerlei buitensituaties die aan elkaar gekoppeld zijn. Met behulp van opdrachten kunnen ze van de ene naar de andere situatie. De ene actie komt voort uit de voorgaande actie. Vaak kan men ook niet verder als de voorstaande actie niet goed is volbracht. Er is veel meer sprake van een totaal en samenhangend traject/proces.

- Survivalrun
- Escape room
- Fotoroute

Opdracht 13

- a. Waarom gebeuren er bij funbuilding en bij training & development relatief veel ongelukken?

Er gebeuren veel ongelukken, maar deze ongelukken zitten vaak in een klein hoekje. De grootste veroorzaker van ongelukken is vaak het wedstrijdelement waarin de opdrachten gedaan worden.

Opdracht 18

- a. Noem zes verschillende manieren van hoe er geobserveerd kan worden.

- Individueel
- Buddy's
- Deelnemer/trainer
- Helikopterview

- Groep
- Combinatie

Opdracht 21

- Stel je krijgt een groep voor je neus van twintig personen. Van deze groep moeten vijf groepjes gemaakt worden. Aan jou de taak om dat op een leuke manier te doen. Je kunt natuurlijk aftellen, maar dat is niet de bedoeling. Verzin vijf leuke manieren om van een groep van twintig personen vier groepen van vijf te maken. We noemen dit een energizer. Elke manier van indelen mag maximaal 2 min duren. De bedoeling is dat door jouw manier de sfeer in de groep bevorderd wordt.
 - Tikkertje. De 1^e 4 die af zijn, zijn een groep en zo verder.
 - Op alfabetische volgorde van achternaam gaan staan, zonder te praten. Dan groepjes van 4 personen maken.
 - In een bak (met mooi weer) liggen waterballonnen. Ze moeten er 1 uit grabbelen. Er zijn 4 ballonnen van elke kleur. Als de groepen gevormd zijn een waterballonnengevecht.
 - Een vijfhoek uitzetten. Iedereen moet in het midden staan. Als er iemand op het fluitje blaast moet je zo snel mogelijk naar een hoek lopen. In elke hoek moeten wel evenveel mensen staan. Zo heb je 5 groepjes van 4
 - Iedereen een grassprietje laten trekken. De 4 langsten bij elkaar en zo door.

1. Inleiding

2. Beginsituatie

- a. Wat weet je al over dit onderwerp?

Ik heb zelf al een paar keer gemountainbiked. Ik weet de uitrusting en hoe de fiets werkt qua versnellingen. Ik heb hierbij ook al een keer een singeltrack gedaan en ik ben ook in de Ardennen en België wezen mountainbiken.

- b. Waarom is de kennis over dit onderwerp voor jou belangrijk bij de uitvoering van jouw toekomstige functie?

Om meer over de fiets te weten en echt over het wedstrijd niveau fietsen is goed om te weten als ik een buitensportevenement ga organiseren. Dit kan ook bijvoorbeeld een triatlon zijn. Om ergens kennis van te hebben is nooit verkeerd.

- c. Wat wil je nog meer leren over dit onderwerp?

Hoe je goed een groep kunt begeleiden. Ook hoe de mountainbike zelf in elkaar zit.

3. Planning

4. Opdrachten

Opdracht 1

- a. Waar en hoe is het mountainbiken ontstaan?

De mountainbike is ontstaan in Californië. Hier ontdekten enkele fietsers een oude zandweg, waar de fietsers hun 'balooners' uit 1940 naar de top van de berg duwden voor hun 'downhill'. Dit werd na 3 jaar gedaan in een wedstrijdvorm.

- b. Welke gebruikersgroepen zijn er in het mountainbiken? Noem vier groepen en noem van iedere groep twee kenmerken.

- Crosscountry (XC): korte parcoursen met weinig hoogteverschil. De fiets moet snel en wendbaar zijn.
- Enduro: Voor langere afstanden of touren. De fiets is comfortabeler en is meer op allmountaingericht. Rechte fietshouing.
- Downhill
- Freeride

- c. Wanneer was crosscountry voor het eerst een olympische sport?
1967

Opdracht 2

- a. Noem de voor en nadelen van carbon ten opzichte van aluminium frames.

Carbon	Aluminium
Sterk	Makkelijk te bewerken
Licht	licht
Niet duur	
Bestand tegen botsingen en valpartijen	

- b. Wat voor soort materiaal zou je voor je eigen frame kiezen? Waarom?
Aluminium, heb zelf een geloof ik ook een aluminium fiets en ben er tevreden mee.
- c. Wat voor soort framemateriaal zou je gebruiken voor je deelnemers? Waarom?
Aluminium, als ze vallen op het freem kunnen ze niet verder fietsen en dat is wel handiger als dat wel kan.

Opdracht 6

- a. Welke bandenspanning gebruik je bij mountainbiken:
 - Op de weg:
 - Op onverharde paden zonder obstakels:
 - Op onverharde paden met obstakels:
 - In de modder:

Opdracht 7

- b. Wat is een 9-steedderailleur?
Kun je snel schakelen tot de 9.
- c. Welke twee schakelsystemen zijn er?
Rapidfire (shimano) en Gripshift (van Sram)
- d. Welk systeem zou je het best kunnen gebruiken bij het fietsen met groepen? Waarom?
De gripshift, dit zal makkelijker zijn in het schakelen.
- e. Waarvoor zijn de stelschroefjes L en H op de voor en achter derailleur?
De H staat voor high en dus de zware bladen en de L staat voor low en dus de lichte bladen.

Opdracht 9

- a. Welke vier soorten remsystemen zijn er voor de mountainbike?
Velgrem en schijfremmen.
Mechanische velgrem, hydraulische velgrem
Mechanische schijfrem
Hydraulische schijfrem
- b. Op welke foto zijn de remblokjes op de juiste manier afgesteld?
Foto 1

Opdracht 14

- a. Wat is het idee achter het gebruik van vering bij mountainbikes?
Om het rijplezier en het comfort te vergroten. Je hebt ook minder kans op lekker banden.
- b. Wanneer zou je full-suspension aanraden?
Als je over een terrein met veel rotsen moet.

Opdracht 21

- a. Noem vijf punten waarop je de fietsen controleert voordat de groep komt.
 - De remmen

- De bandenspanning en het profiel
- De speling op de wielen en het balhoofd
- Het stuur, het zadel en de trappers of ze vastzitten.
- De ventilatiesoort banden zodat je de juiste banden bij je hebt.

b. Wat neem je zelf altijd mee tijdens een tocht, onafhankelijk van de lengte en duur van de tocht?

- EHBSO
- Mobiele telefoon
- Reparatiemateriaal

Opdracht 23

- a. Hoelang duurt een warming-up gemiddeld?
15 min à 30 min
- b. Wat is belangrijk tijdens een warming-up
Spieren warm maken en hartslag omhoog brengen

Opdracht 25

a. Welke zaken zijn belangrijk om een tocht goed te laten verlopen?
Dat je de grip bekijkt voor het niveau van de deelnemers, de doelstelling en de beschikbare tijd voor de lengte en duur van de tocht. Ook naar het weer kijken. Regels uitleggen.

b. Situatie drukke weg oversteken omschrijven
Iedereen op 1 rij en allemaal tegelijkertijd oversteken.

c. Wat zijn de gedragscodes van een mountainbiker

- Draag altijd een fietshelm
- Blijf altijd op de bewegwijzerde ATB-?-fietsroute
- Rem rustig af wanneer er wandelaars naderen
- Groet vriendelijk en passeer
- Rem rustig om de bosgrond op zijn plaats te houden
- Pas je snelheid aan de omgeving aan
- Laat geen afval achter
- Tip: neem altijd een telefoon mee

d. Internationale teken van een mountainbikeroute



e. Welke gebreken komen onderweg het meest voor?

Takken op de weg, lekke band, ketting eraf,

f. Hoe zou je onderweg een gescheurde band repareren?

De binnenband moet uit de buitenband worden gehaald. Dit doe je met bandenlichters. Hierna kijk je of er water in de buurt is om te kijken waar de band kapot is. Dan markeer je dit stuk en haal je de lucht eruit. Rondom het gat schuur je de band. Dan een solutie rondom de lek. Dit goed laten drogen. Daarna de plakker erop en kijken of de lek is opgelost. Dan band terugplaatsen.

Stagecontract

STAGEOVEREENKOMST M.B.T. DE BEROEPSSTAGE IN HET 1^o LEERJAAR

tussen de Christelijke Hogeschool Windesheim, afdeling Calo, Opleiding Sportkunde (A), de stagebiedende organisatie (B) en de stagiaire (C)

STAGE-OVEREENKOMST

MET BETREKKING TOT DE STAGE IN HET 1^o LEERJAAR

van de

OPLEIDING SPORTKUNDE

tussen

HOGESCHOOL WINDESHEIM
Domein Bewegen en Educatie
AFDELING CALO, opleiding Sportkunde

en

DE STAGEBIEDENDE ORGANISATIE:

joytime VOF

en

DE STUDENT/STAGIAIR:

Lucia Everts

Windesheim 

STAGEOVEREENKOMST M.B.T. DE BEROEPSSTAGE IN HET 1^e LEERJAAR

tussen de Christelijke Hogeschool Windesheim, afdeling Calo, Opleiding Sportkunde (A), de stagebiedende organisatie (B) en de stagiair(e) (C).

A. De onderwijsinstelling:

Christelijke Hogeschool Windesheim
Domein Bewegen & Educatie
Afd. Calo
Opleiding Sportkunde
Postbus 10090
8000 GB Zwolle.
Tel. 088-4699037

De directeur van de Calo is drs. R. Agelink.

Contactpersoon: Mw. M.A. Wiltink, secretariaat Stagebureau Sportkunde
Dhr. M. Grolleman, docent en jaarlaagcoördinator eerste jaar

B. De stagebiedende organisatie:

Naam: parttime Vrijesportactiviteiten
Adres: Oostereind 12
Postadres:
Bezoekadres:
Telefoonnummer: 0592 501655
Contactpersoon: Erik Eeftink
Functie: Din 1e rg

Personen belast met de begeleiding, hierna te noemen stagebegeleider(s):

1. Naam: Erik Eeftink Functie: Din 1e rg
tel.: 0592 501655

C. De stagiair(e):

Naam: Lucia Everts
Adres: Onseweg 1
Postcode en woonplaats: 7925 PB Uffelte
Telefoonnummer: 0521-362980 mobiel: 06-31344236

Artikel 1:

1. De stagiair(e) zal in het kader van zijn/haar opleiding bij de stagebiedende organisatie:
van maart 2017 tot juni 2017 zijn/haar stage betreft het begeleiden van sportactiviteiten
2. De stage zal worden doorgebracht in de volgende afdeling(en) van de stagebiedende organisatie:
Op sportief, recreatief vlak bij vereniging, school, stichting etc.

Artikel 2:

1. De stage zal alleen onderbroken worden door onderwijsactiviteiten en vakantiedagen die in de kalender van de Calo en de stageplanning zijn opgenomen. Bij onderwijsactiviteiten kan gedacht worden aan toetsen en tentamens, stagebegeleidingsgesprekken met de stagedocent, extra ingelaste colleges, (groeps)assessments e.d.

Vakanties en vrije dagen (zie planning) :

..... *planning via Roosterplaats (online).*

2. Afwijken van het in dit artikel bepaalde zal slechts in overleg tussen de stagebegeleider, de stagecoördinator van de opleiding en de stagiair(e) worden vastgesteld.

Artikel 3:

Vanuit de onderwijsinstelling is de betreffende docent LSR-3 het eerste aanspreekpunt voor de stagebegeleider. In geval van vragen en/of problemen betreffende begeleiding van de stagiair(e) kunt u bij hem terecht.

Artikel 4:

Begeleiding van de stagiair(e):

Van de stagebegeleider wordt verwacht dat hij de stagiair(e)s zal helpen bij het stellen, voorbereiden en uitvoeren van bepaalde taken. De mate waarin hulp moet worden geboden zal afhangen van de complexiteit van de opgedragen taak aan de ene kant en van de ingeschatte mogelijkheden van de stagiair(e) om die taken te realiseren aan de andere kant. In een nabespreking kunnen met het oog op een vervolg positieve punten en punten die in aanmerking komen voor verbetering met de stagiair(e) worden doorgenomen.

Artikel 5:

Bij verzuim wegens ziekte van de stagiair(e) zal deze zorgdragen voor een zo spoedig mogelijk melding daarvan aan de stagebegeleider en de stagebegeleidende docent.

Artikel 6:

De stagiair(e) dient:

- verzekerd te zijn tegen ziektekosten;

- W.A. verzekerd te zijn.

Artikel 7:

De stagiair(e) zal gedurende zijn verblijf binnen de stagebiedende organisatie de voorschriften en aanwijzingen, die in het belang van de orde, veiligheid en gezondheid bij de stagebiedende organisatie gelden, in acht nemen.

Artikel 8:

De stagiair(e) verplicht zich tot geheimhouding van alle persoonsgegevens met een vertrouwelijk karakter, die hem hetzij mondeling, hetzij schriftelijk zijn verstrekt dan wel ter ore zijn gekomen. Indien de stagiair(e) hierom verzoekt kan de stagebegeleider toestemming geven om geanonimiseerde casuïstieken in te brengen op de super- en intervisiebijeenkomsten op de onderwijsinstelling.

Artikel 9:

De stagiair(e) heeft gedurende zijn stage recht van inzage in de volgende informatie:

..... planning activiteiten (lecras)

en kan/mag de volgende besprekingen bijwonen:

..... werkbijeenkomsten personeel

Artikel 10:

Betreffende financiële vergoedingen of andersoortige materiële tegemoetkomingen aan de stagiair(e) door de stagebiedende organisatie is het volgende overeengekomen:

Geen vergoeding

Artikel 11:

1. Tot wijziging of aanvulling van de overeenkomst zal slechts worden overgegaan na instemming van de stagiair(e), de onderwijsinstelling en de stagebiedende organisatie.
2. Ondergetekenden verklaren, indien van toepassing, bekend te zijn met de tussen de onderwijsinstelling en de stagebiedende organisatie afgesloten samenwerkingsovereenkomst, welke met de stageovereenkomst als één geheel beschouwt dient te worden.

Artikel 12:

1. Deze overeenkomst treedt in werking op de eerste dag van de stage en is van kracht tot en met het tijdstip van de nabespreking van de stage.
2. Deze overeenkomst wordt aangemerkt als de stageovereenkomst.

Artikel 13:

Deze stageovereenkomst eindigt:

- door afloop van de overeengekomen periode;
- door beëindiging van de opleiding op initiatief van de stagiair(e);
- op initiatief van de stagiair(e) na overleg met en met instemming van de stagecoördinator en het stagebiedende instituut;
- op initiatief van de stagecoördinator na overleg met en met instemming van de stagiair(e) en de stagebiedende organisatie;
- op initiatief van de stagebiedende organisatie na overleg met en met instemming van de stagiair(e) en de stagecoördinator.

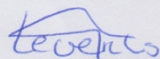
Ondertekening:

Met de ondertekening van deze stageovereenkomst verklaren ondergetekenden zich te verbinden aan deze overeenkomst.

De stagiair(e):

d.d.: 04/04/2018

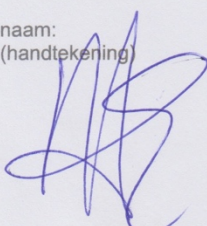
naam: Lucia Everts

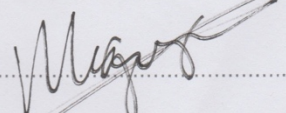
(handtekening) 

Namens de directie van de
stagebiedende organisatie
Windesheim):

Namens de directie van de
onderwijsinstelling (Calo

d.d.: 04/04/2018

naam: Effling H.
(handtekening) 

d.d. 

naam: Martijn Grolleman
(handtekening)