**Opdracht A: leerdoelen**

Beoordeling:

**Minor Sport, Bewegen en Vitaliteit**

**Naam student: Ryan de Waal**

**Opleiding: Sportkunde, CALO**

**Uiterste inleverdatum: 9 september 2019**

*Vul onderstaande velden in.*

*Bij elk onderdeel is al aangegeven waar je op beoordeeld wordt, zodat je kan zien of je volledig bent (en dus een voldoende beoordeling kan krijgen).*

|  |  |
| --- | --- |
| **Dit is wat ik versta onder een gezonde leefstijl:**  *Een gezonde leefstijl is voor mij een leefstijl waarin gezonde/bewuste keuzes behoren tot het gedrag. Deze gezonde/bewuste keuzes horen onder de kopjes voeding, bewegen &ontspanning. Deze keuzes resulteren in een gezonder en vitaler lichaam (& geest). Wanneer iemand gezond en fit zal dit resulteren in meer energie door de dag heen en een gelukkiger bestaan.*  *Ik zou bijvoorbeeld de keuze willen kunnen maken om niet/nooit meer te roken. De uitkomst hiervan zal zijn dat mijn lichaam vitaler wordt doordat er geen slechte stoffen meer van een sigaret mijn lichaam binnendringen.* | **Beoordeling:**  O Noemt gedrag/gewoontes  O Noemt de uitkomst van gedrag/gewoontes   * Geeft een persoonlijke invulling   *Je antwoord is kort en daardoor mis je nog een aantal aandachtspunten binnen wat een gezonde leefstijl is.*  *Succes komende periode in de minor waarin je beeld over een gezonde leefstijl uitgebreid wordt.* |
| **Dit is mijn persoonlijk doel met betrekking tot mijn eigen leefstijl**  *Ik zou van dag tot dag graag gezonder willen gaan leven. Ik zou verantwoordelijker willen eten zodat mijn lichaam vitaler wordt.*  *De uitkomst van dit gedrag zal zijn dat ik lekkerder in mijn vel zit. Ook zou ik in mijn dagelijkse leven niet/tot amper willen snacken. Dit doel is voor mij realistisch en meetbaar. Ik zou maximaal 1 keer per week iets ongezonds willen kunnen snacken.*  *Het snacken/ongezond eten zorgt bij mij voor een schuldgevoel. Wanneer ik niet zal snacken zal het leiden tot geen schuldgevoel. Wanneer dit schuldgevoel er niet is zal ik lekkerder in mijn vel zitten. Dit maakt dat ik lekkerder in mijn vel zit.*  *Concreet:*   * *Beter letten op eigen voeding.* * *Maximaal 1 keer per week iets ongezonds eten.* | Beoordeling:  O Noemt de uitkomst van gedrag/gewoontes  O Is concreet   * Geeft een persoonlijke invulling   *Maak hier een concreet doel van. Dan kan je aan het eind van het semester hier ook beter op reflecteren en aangeven in hoeverre je dit gehaald hebt.* |
| **Dit is mijn leerdoel op het onderdeel “leefstijlcoaching” binnen deze minor**  *Ik zou graag willen leren hoe ik andere het beste kan helpen. Dat wil ik kunnen door goed te luisteren en dan mensen te kunnen helpen door middel van coaching. Ik wil kennis opdoen wat er toe lijdt dat ik de juiste vragen kan stellen aan een persoon om hem/haar het beste te kunnen coachen. Door andere beter te kunnen coachen wil ik hem/haar helpen om de doelen te bereiken.*  *Later zou ik namelijk graag een leidinggevende functie vervullen of een eigen bedrijf hebben. Vanuit deze hoge rangen zou ik graag het personeel goed en duidelijk willen kunnen aansturen. Ik verwacht dat door middel van de minor leefstijlcoaching ik beter naar mensen leer luisteren en aan de hand daarvan hen beter kan coachen.*  Concreet:   * Ik wil beter leren luisteren * Ik wil beter leren coachen * Bovengenoemde twee combineren -> de juiste vragen leren stellen | **Beoordeling:**  O Toont gedrevenheid  O Is concreet   * Laat zien of het gaat om ontwikkeling tot leefstijlcoach, of om toepassing van vaardigheden binnen het eigen vakgebied   *Wat bedoel je in deze context helpen? Wil je leren luisteren? Wil je mensen inzicht geven? Wil je mensen confronteren met hun gedrag? Wil je mensen coachen? Maak ook dit doel specifieker.* |
| **Dit is mijn leerdoel op het project binnen deze minor:**  *Mijn leerdoel is om gedurende het project gedreven te blijven. Tijdens projecten merk ik dat ik aan het begin van het project erg gemotiveerd ben en volle bak wil gaan. Na ongeveer de helft van het project merk ik dat mijn gedrevenheid een beetje is verdwenen en ik wat lakser wordt.*  *In de Sportkunde wereld worden er veel projecten gedraaid. Tijdens deze projecten is de eindfase van een project net zo belangrijk of misschien wel belangrijker dan de voorgaande fases. Ik moet dus leren om ook in deze fase gedreven te blijven om het maximale project resultaat te behalen.*  *Concreet:*   * *Ik moet gedreven blijven gedurende het hele project* | **Beoordeling:**  O Toont gedrevenheid  O Is concreet   * Benoemt de link naar zijn/haar eigen vakgebied   *Ook hier geldt het doel is te weinig concreet en niet meetbaar. Formuleer je doelstelling zo dat hij SMART geformuleerd is. Wat is het doel binnen het project? Denk hierbij bijvoorbeeld aan competenties die je nodig hebt binnen projectmatig werken. Welke kennis en kunde wil je op richten? Als sportkundige weet je daar het nodige van. Waar wil je binnen dit project aan werken?* |
| **Voorkeur voor het toe te wijzen project** |  |
| 1e voorkeur met korte toelichting: sector sport/vrije tijd | Zou mijzelf hier graag in verdiepen vanwege tekort aan informatie. |
| 2e voorkeur met korte toelichting: sector zorg | Zie hier veel kansen in voor in de toekomst. |
| 3e voorkeur met korte toelichting: sector onderwijs | Zou hier het minst graag in deze sector actief zijn. |
| Overige opmerkingen: | Een verdere uitleg over de sectoren/projecten is er niet geweest. Mijn keuzes zijn dus gebaseerd op het eerste onderbuikgevoel. |