

# skills *CHALLENGE*

Sport 2



# Challenge opdracht:

<b>Duur:</b>	60 minuten
<b>Uitvoering door:</b>	Individueel of in tweetallen
<b>Challenge:</b>	Bootcamp organiseren
<b>Opleidingsniveau:</b>	VMBO en MBO
<b>Schrijver:</b>	Ferdi Metin
<b>Tegenlezer:</b>	Helene Dors
<b>Bedrijf:</b>	F&M Crew

## Inhoud document:

Challenge opdracht

Bijlage 1: Benodigdheden

Bijlage 2: Beoordelingsformulier

# Challenge opdracht

## Deelname challenge:

Tijdens deze challenge word je uitgedaagd om als sportfanaat jouw kennis, vaardigheden en creativiteit te laten zien. De opdracht kan zowel individueel als in teams worden gedaan. Daarnaast ben je vrij om te kiezen of je de opdracht in de klas of in het stagebedrijf wilt uitvoeren. Samen met je docent of stagebegeleider mag je dus zelf bepalen waar jullie voorkeur naar uit gaat.

## Challenge:

Voor deze challenge ga je voor een modebedrijf een toepasselijke bootcamp organiseren en uitvoeren. Het modebedrijf richt zich op de kleding voor vollere mannen en vrouwen en heeft jou de vrije hand gegeven m.b.t. de invulling van de bootcamp.

De bootcamp mag buiten of binnen worden gegeven en duurt in totaal 1 uur. Het aantal personen voor de bootcamp is minimaal 6 personen. Hoogstwaarschijnlijk hebben de werknemers verschillende doelen, dus zorg dat de gekozen oefeningen aansluiten bij deze doelen. Leef je in, motiveer de deelnemers en zorg dat je een knallende bootcamp neerzet.

Naast het organiseren en uitvoeren van de bootcamp, leg je de bootcamp ook vast m.b.v. een video. De video duurt maximaal 10 minuten en geeft een impressie van de volledige bootcamp. Leg in de video ook uit waarom je bepaalde oefeningen hebt gekozen en wat het specifiek doet voor het lichaam.

## Resultaat:

Een video (max. 10 min.) waarin de bootcamp voor de medewerkers van het modebedrijf zichtbaar is. De video is een impressie van de volledige bootcamp. Daarnaast leg je uit waarom je voor bepaalde oefeningen hebt gekozen.

## Bijlage 1: Benodigdheden

### Benodigdheden:

Om deze challenge uit te voeren heb je de volgende benodigdheden nodig:

- ✓ Een omgeving met genoeg ruimte voor de bootcamp (*binnen/buiten*)
- ✓ Materialen voor de bootcamp (*optioneel en afhankelijk van de oefeningen*)
- ✓ Een telefoon of videocamera
- ✓ Een groep waarmee je de bootcamp kunt uitvoeren (*die het goed vindt om gefilmd te worden voor deze challenge*)
- ✓ Een creatieve mindset

## Bijlage 2: Beoordelingsformulier

De challenge wordt door de docent beoordeeld m.b.v. het bijgeleverde Beoordelingsformulier.

De beoordeling bestaat uit verschillende criteria en subcriteria. Daarnaast is er een schaalverdeling gemaakt die uiteenvalt in **Onvoldoende – matig**, **Voldoende – goed** en **Zeer goed – uitstekend**. Alle criteria en subcriteria worden per schaal kort omschreven en hebben betrekking op de kennis, vaardigheden en houding die van toepassing zijn op de criteria.

In totaal kunnen 100 punten worden behaald en de weging wordt vastgesteld op basis van de zwaarte van de criteria. Dit betekent dus dat een relatief belangrijk criterium meer punten krijgt dan een relatief minder belangrijk criterium. Bij alle criteria is het totaal te behalen punten genoteerd die naar verhouding zijn verdeeld onder de 3 schalen (zie voorbeeld). Het eindcijfer is het totaal aantal behaalde punten gedeeld door 10.

**Voorbeeld:** Als voor 1 criterium maximaal 6 punten (zie tabel 1) kan worden behaald, dan zijn de punten als volgt verdeeld:

- Onvoldoende – matig = 0 – 2 punten
- Voldoende – goed = 3 – 4 punten
- Zeer goed – uitstekend = 5 – 6 punten

**Tabel 1**

*Voorbeeld puntenverdeling*

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende - goed	Zeer goed - uitstekend	Score
<b>1. Voorbereiden werkplek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inrichten werkplek</li><li>• Afdekken werkplek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De werkplek is niet netjes ingericht. Ook liggen de materialen niet klaar.</li><li>• De vloer en werktafel van de werkplek zijn niet afgedekt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De werkplek is netjes en praktisch ingericht. Ook liggen de meeste materialen klaar.</li><li>• De werktafel van de werkplek is afgedekt, maar de vloer niet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De werkplek is zeer netjes, praktisch en overzichtelijk ingericht. Ook liggen alle materialen klaar voor direct gebruik.</li><li>• De vloer en werktafel van de werkplek zijn netjes en volledig afgedekt.</li></ul>	
<b>6 punten</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	

## Beoordelingsformulier challenge opdracht

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
<b>1. Uitstraling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleding</li> <li>Hygiëne</li> <li>Houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kleding is niet professioneel en geschikt voor de opdracht.</li> <li>Er is geen sprake van hygiënische verzorging.</li> <li>De student heeft een gesloten en onprofessionele houding.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kleding is geschikt voor de opdracht.</li> <li>Er is sprake van hygiënische verzorging.</li> <li>De student heeft een open houding.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kleding is sportief en professioneel en geschikt voor de opdracht. Er is duidelijk en met zorg over nagedacht.</li> <li>De hygiënische verzorging is uitstekend en zichtbaar.</li> <li>De student heeft een open en professionele houding.</li> </ul>	
<b>9 punten</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	
<b>2. Werkplek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegingsvrijheid</li> <li>Aantrekkelijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek biedt onvoldoende bewegingsruimte voor de deelnemers en de opdracht/oefeningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek biedt voldoende bewegingsruimte voor de deelnemers en de opdracht/oefeningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek is passend voor de deelnemers en opdracht/oefeningen. Er is genoeg ruimte en de bootcamp is ruim van</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek is niet aantrekkelijk voor de deelnemers en onvoldoende toepasselijk voor de opdracht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek is aantrekkelijk voor de deelnemers, maar de werkplek is niet in volledige overeenstemming met de opdracht.</li> </ul>	<p>opzet en oogt overzichtelijk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De werkplek is aantrekkelijk voor de deelnemers en in volledige overeenstemming met de opdracht.</li> </ul>	
<b>13 punten</b>	<b>+4,33</b>	<b>+4,33</b>	<b>+4,33</b>	
<p><b>3. Uitleg van de oefeningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motiverend</li> <li>Duidelijk</li> <li>Articulatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De uitleg wordt niet motiverend gegeven aan de deelnemers, waardoor zij niet in beweging komen.</li> <li>De uitleg is onduidelijk voor de deelnemers. De deelnemers weten niet wat ze moeten doen of wat er van hen wordt verwacht.</li> <li>De student is moeilijk verstaanbaar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De uitleg wordt redelijk motiverend gegeven aan de deelnemers, waardoor zij in beweging komen.</li> <li>De uitleg is redelijk duidelijk. De deelnemers weten wat ze moeten doen, al is dat niet bij alle oefeningen het geval.</li> <li>De student is verstaanbaar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De uitleg wordt op een enthousiaste, motiverende en activerende manier gegeven aan de deelnemers. De deelnemers komen direct in beweging en gaan tot het uiterste.</li> <li>De uitleg is zeer duidelijk, waardoor alle deelnemers precies weten wat ze moeten doen en wat er van hen wordt verwacht.</li> </ul>	

			De student is duidelijk verstaanbaar.	
<b>30 punten</b>	<b>+10</b>	<b>+10</b>	<b>+10</b>	
<b>4. Uitvoering oefeningen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitdagend</li> <li>• Effectief</li> <li>• Creatief</li> <li>• Passend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De oefeningen zijn niet uitdagend genoeg voor de deelnemers. De deelnemers zijn ontevreden.</li> <li>• De oefeningen zijn onvoldoende afwisselend en routinematig.</li> <li>• De oefeningen zijn niet creatief en vernieuwend.</li> <li>• De oefeningen zijn niet effectief voor de deelnemers en de bijbehorende doelen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De oefeningen zijn uitdagend voor de deelnemers. De deelnemers zijn tevreden.</li> <li>• De oefeningen zijn afwisselend, maar nog te veel routinematig.</li> <li>• Sommige oefeningen zijn creatief en vernieuwend, maar in de meeste gevallen worden standaardoefeningen gebruikt.</li> <li>• De oefeningen zijn effectief voor de deelnemers, maar passen niet bij de bijbehorende doelen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De oefeningen zijn zeer uitdagend voor de deelnemers. De deelnemers zijn tevreden, voldaan en willen nog een keer terugkomen.</li> <li>• De oefeningen zijn afwisselend en er is voldoende variatie.</li> <li>• De oefeningen zijn creatief en vernieuwend. Er is duidelijk en goed over nagedacht.</li> <li>• De oefeningen zijn effectief voor de deelnemers en de bijbehorende doelen.</li> </ul>	
<b>30 punten</b>	<b>+10</b>	<b>+10</b>	<b>+10</b>	



<p><b>5. De video</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentatie</li> <li>• Beeld en geluid</li> <li>• Aantrekkelijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De presentatie van de student is niet optimaal door gebrek aan interactie en inhoud.</li> <li>• Het beeld en geluid zijn beide gebrekkig in kwaliteit.</li> <li>• De video is eentonig en niet aantrekkelijk om naar te kijken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De presentatie van de student is voldoende. Hij heeft interessante boodschap, zoekt contact met de deelnemers en met het merendeel van hen is sprake van interactie.</li> <li>• Het beeld is goed van kwaliteit, maar het geluid is gebrekkig.</li> <li>• De video is aantrekkelijk, maar af en toe wat langdradig en monotoon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De presentatie van de student is zeer goed. Hij heeft een interessante en boeiende boodschap en weet de aandacht van de deelnemers effectief vast te houden. Hij staat in contact met de deelnemers en er is sprake van interactie met alle deelnemers.</li> <li>• Het beeld en geluid zijn goed van kwaliteit.</li> <li>• De video is interessant en aantrekkelijk om naar te kijken.</li> </ul>	
<p><b>18 punten</b></p>	<p><b>+6</b></p>	<p><b>+6</b></p>	<p><b>+6</b></p>	

Totaal aantal punten = 100

**Totaal aantal behaalde punten:**

Eindbeoordeling:

