

Competentieprofiel
Minor Allround fitnessleraar
Niveau 5



Sport Opleiding Zoetermeer
Edwin van Pelt
Florazoom 24
2719 HR Zoetermeer

Telefoon: 079-3212607
Mobiel: 06-3484288

www.sport-opleiding.nl
info@sport-opleiding.nl

Competentieprofiel Allround fitnessleraar - Versie 2.0

Versie 2.0

Datum: 27-11-2017 10:37:00

Geprint: 27-11-2017 10:37:00

Dit competentieprofiel is ontwikkeld door Sport Opleiding Zoetermeer, ter verantwoording van de minor Allround fitnessleraar. De eisen zijn sinds schooljaar 1015-2016 strenger vastgesteld op advies van de minorcommissie van de Haagse Hogeschool. Als het gehele examen van Sport Opleiding Zoetermeer succesvol is afgerond is de minor behaald. Additioneel kunnen tijdens de minor onderdelen worden afgesloten met examens welke onder toezicht staan van NL Actief.

Inhoudsopgave

Beroepsbeschrijving	4
Beroepscontext en werkzaamheden.....	4
Complexiteit.....	4
Beroepshouding.....	4
Marktontwikkelingen.....	4
Loopbaanmogelijkheden.....	4
Kerntaken van een allround fitnessleraar	5
Kerntaken.....	5
De fitnessleraar als trainer,.....	5
De fitnessleraar als intaker,.....	5
De fitnessleraar als organisator,.....	5
De fitnessleraar als marketeer,	5
De fitnessleraar als collega,.....	5
De fitnessleraar als specialistisch trainer,.....	5
De fitnessleraar als trainer voor pre-diabetici,.....	5
De fitnessleraar als leraar lichamelijke opvoeding,.....	5
Programma van examinering voor de Allround fitnessleraar.	7
Aanvullende informatie voor het examen	7
Examenopdracht voor de fitnessleraar als leraar lichamelijk opvoeding.....	7
Studiebelastingssuren	8
Overzicht studiebelastingssuren.....	8
Additionele examens	9
Examen fitnesstrainer A.....	9
Examen fitnesstrainer B.....	9

Beroepsbeschrijving

Beroepscontext en werkzaamheden

De allround fitnessleraar kan alle klanten van een fitnesscentrum bedienen met een inhoudelijk goede training. Daarnaast is hij de spil in het ontwikkelen en soms uitvoeren van recreatieve en laagdrempelige sportprogramma's. Hierdoor wordt het voor klanten ook mogelijk om in niet competitieverband een reguliere sport te beoefenen. Binnen een onderwijsinstelling kan de allround fitnessleraar een verantwoorde leerlijn fitness aanbieden.

Complexiteit

De allround fitnessleraar kan een compleet menu van sportactiviteiten aanbieden welke beter aansluit bij de sportbehoefte van een deelnemer. Hierdoor wordt sporten laagdrempeliger en raken meer mensen enthousiast om te gaan bewegen. Daarnaast is hij in staat om een leerlijn voor het onderwijs te ontwerpen.

Beroepshouding

De allround fitnessleraar kan na een gedegen intake een beweegprogramma ontwikkelen voor elke bewegevraag. Dit kunnen complexe trainingsschema's zijn maar ook recreatieve sportactiviteiten. Delen van deze kennis kan hij overdragen aan leerlingen in het voortgezet onderwijs.

Marktontwikkelingen

Als de fitnessmarkt kan beschikken over veel Allround medewerkers dan wordt het fitnesscentrum het middelpunt van alle niet competitieve bewegevragen. Maar zal het onderwijs ook meer aansluiting vinden met de sport fitness.

Loopbaanmogelijkheden

De allround fitnessleraar kan zelfstandig maar ook in teamverband een vooruitstrevend en innovatieve rol betekenen binnen een fitnesscentrum. Hierdoor zijn er veel kansen op de arbeidsmarkt. Voor onderwijsinstellingen is de allround fitnessleraar interessant omdat hij zelfstandig een verantwoorde leerlijn fitness kan begeleiden.

Kerntaken van een allround fitnessleraar

Kerntaken

Als allround fitnessleraar zal je in verschillende rollen moeten kunnen functioneren. Het gaat hierbij vooral om de rol als leraar lichamelijke opvoeding. Echter in deze rol kan je wel geconfronteerd worden met de andere rollen binnen de fitnessbranche. In sommige gevallen zal je zelfs deze rollen moeten invullen als externe gebruiker binnen een fitnesscentrum.

De fitnessleraar als trainer,

zorgt voor een gedegen programma van 8 weken voor een beginnende fitnessklant. Hierbij moet duidelijk de beginsituatie beschreven worden. Daarnaast moet elke training gedetailleerd worden uitgewerkt en uitgevoerd kunnen worden.

De fitnessleraar als intaker,

zorgt ervoor dat de fitnessklant op een goede manier wordt getest zodat een duidelijk meetbare beginsituatie kan worden vastgesteld. Tevens wordt de uitslag van deze test besproken met de klant. Een aantal van deze testen worden ook aangeleerd binnen de leerlijn fitness.

De fitnessleraar als organisator,

is verantwoordelijk voor de organisatie van een kleinschalige evenement. Dit kan een toernooi of wedstrijd zijn. Hiervoor met een duidelijk draaiboek gemaakt worden. De uitvoering van het evenement moet ook nabesproken worden. Het evenement kan worden ingezet tijdens de leerlijn fitness.

De fitnessleraar als marketeer,

is verantwoordelijk voor het goed voorlichten van (nieuwe) klanten. Dit doet hij door het geven van goede voorlichting maar ook door zich te verdiepen in de diverse marketinginstrumenten die gebruikt kunnen worden.

De fitnessleraar als collega,

houdt zich bezig met diverse onderhouds- en schoonmaakwerkzaamheden. Maar is ook op de hoogte welke afspraken er zijn omtrent deze werkzaamheden.

De fitnessleraar als specialistisch trainer,

is in staat om een zeer compleet trainingsschema te ontwikkelen, uit te voeren en te evalueren voor een sporter met een specifieke trainingsbehoefte. Dit kan een sport-specifieke vraag zijn maar ook een medische vraag. Bij de medische vraag wordt er meestal aangesloten op een programma van een fysiotherapeut.

De fitnessleraar als trainer voor pre-diabetici,

kan een goed trainingsschema maken, uitvoeren en evalueren voor mensen met diabetes. Daarnaast kan hij inspelen op onveilige situaties en handelen in specifieke letsels behorende bij diabetes. De fitnessleraar kan tevens een coachende rol spelen in de leefstijl ontwikkeling van de sporter met diabetes.

De fitnessleraar als leraar lichamelijke opvoeding,

kan een fitnessleerlijn integreren in een sportprogramma van het voortgezet onderwijs. Met als doel het kennis maken met fitness, specifiek trainen van krachthuoudingsvermogen en interesse losmaken voor fitness als sportbeoefening

in de vrije tijd. Dit kan plaats vinden in een extern fitnesscentrum maar ook binnen een reguliere leslocatie. Hiervoor zal dan wel van duidelijk herkenbaar fitnessmateriaal gebruik moeten worden gemaakt.

Programma van examinering voor de Allround fitnessleraar.

Aanvullende informatie voor het examen

Deze worden afgesloten met een opdracht die ontwikkeld is door Sport Opleiding Zoetermeer. Deze opdracht is specifiek voor de leraar lichamelijke opvoeding die in zijn lesprogramma een leerlijn fitness op wil nemen. Dit examen kan derhalve alleen worden uitgevoerd en afgerond door studenten van de opleiding tot leraar lichamelijke opvoeding.

Examenopdracht voor de fitnessleraar als leraar lichamenlijk opvoeding.

Opdracht

Ontwikkel een leerlijn voor het voortgezet onderwijs waarin aandacht wordt besteed aan de sport fitness. Hierbij is het belangrijk:

- Dat het veilig gebeurt.
- Dat de deelnemers enthousiast worden voor de sport fitness.
- Het functioneel is en dat de deelnemers dus daadwerkelijk trainen.
- Het in verschillende (fitness)situaties wordt aangeboden.

Deze leerlijn moet geschikt zijn voor leerlingen in het voortgezet onderwijs en bij voorkeur voor de examenklassen havo en vwo. Waarin de deelnemers mogen deelnemen aan verschillende sportspecifieke introductieprogramma's. De leerlijn moet een half jaar worden aangeboden. De uitwerking hiervan moet op mesoniveau. Hiervan moeten vier lessen wel gedetailleerd worden uitgewerkt. Er zal één keer per week worden lesgegeven. De tweede training moet door de leerlingen zelf worden uitgevoerd in de thuissituatie of in een regulier fitnesscentrum. De leerlingen moeten door het volgen van de leerlijn in staat zijn om halverwege de periode zelf verdere invulling te kunnen geven aan hun tweede training. Hiervoor moet een opdracht ontwikkeld worden die door de leerlingen gemaakt zou kunnen worden. Om het programma goed op te starten of leuk af te sluiten wordt er een fitnesssevenement georganiseerd.

Wat moet er concreet in de uitwerking zitten:

- Een introductieprogramma voor fitness op mesoniveau uitgewerkt.
- Vier gedetailleerd uitgewerkte lessen.
- Een opdracht voor de leerlingen om zelf vervolg trainingen te maken.
- Het voorbereidings- en dagdraaiboek van het fitnesssevenement.

Studiebelastinguren

Hieronder wordt een schatting gemaakt voor het aantal studiebelastinguren. Uiteraard is het sterk afhankelijk van de student maar zeker ook de interesse van de student hoeveel uren er besteed worden. De schatting die wij maken is echter wel laag ingeschat. Hierbij moet wel gezegd worden dat de instellingsuren en uren in de BPV minimaal gerealiseerd moeten worden.

Overzicht studiebelastinguren

	SBU						
Instellingsuren	120	30%					
Uren in de BPV	120	30%					
Zelfstudie-uren	160	40%					
Totaal	400						

Alle studiebelastinguren staan voor hele uren van 60 minuten. De percentages geven de verhouding weer tussen de verschillende soorten studiebelastinguren ten opzichte van het totaalaantal uren. De instellingsuren worden gedurende 40 weken 3 uur per week aangeboden. Tijdens deze 3 uur zal er wel in de theorie worden lesgegeven maar ook in de praktijk van een fitness les worden gegeven. Bij voorkeur worden deze lessen ook verzorgt op de reguliere opleidingslocatie van de studenten. Met deze studielast komt de minor in aanmerking voor 15 studiepunten.

Additionele examens

Examen fitnesstrainer A

Dit examen bestaat uit 3 onderdelen:

- theorie-examen georganiseerd door NL Actief;
- competentieopdrachten (portfolio) basis-fitnessinstructeur;
- proeve van bekwaamheid basis-fitnessinstructeur.

Meer informatie hierover is te vinden op:

<http://www.sport-opleiding.nl/index.php/opleidingen/fitnesstrainer-a>

<http://sport-opleiding.nl/index.php/documenten/nl-actief/portfolio-fitnesstrainer-a>

Examen fitnesstrainer B

Dit examen bestaat uit 3 onderdelen:

- theorie-examen georganiseerd door NL Actief;
- competentieopdracht (portfolio) fitnessinstructeur;
- evaluatie- en panelgesprek.

Meer informatie hierover is te vinden op:

<http://www.sport-opleiding.nl/index.php/opleidingen/fitnesstrainer-b>

<http://sport-opleiding.nl/index.php/documenten/nl-actief/portfolio-fitnesstrainer-b>