

Keuzedeel mbo

Instructeur fitness

gekoppeld aan één of
meerdere kwalificaties mbo

Code

K0910

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport
Op: 04-12-2017

1. Algemene informatie

D1: Instructeur fitness

Studielast

240

Beroepsvereisten

Nee

Certificaten

Nee

Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers

Toelichting

Dit keuzedeel is ontwikkeld ter vervanging van de keuzedelen Sportspecialisatie instructeur, nr. 1/nr. 2/nr.3.

In het basis en profieldeel van de kwalificaties sport en bewegen op niveau 3 en 4 wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breed opgeleid om een groot scala aan sporten aan te kunnen bieden. In dit keuzedeel specialiseert de beginnend beroepsbeoefenaar zich in het verzorgen van instructie binnen de fitness met als doel om de sporter fitness aan te leren of om hem vaardiger te maken in fitness. Kennis van motorisch leren in fitness en vaardigheden om het motorisch leren te stimuleren zijn kenmerkend voor de instructeur.

N.B. Wanneer de student zich al heeft gespecialiseerd in fitness via onderdelen van de kwalificatie, kan dit keuzedeel niet worden gevolgd in het kader van de keuzedeelverplichting van de student. Het gekozen keuzedeel moet een nieuwe instructeur context toevoegen.

De eisen in dit keuzedeel komen in belangrijke mate overeen met de eisen van Fitnessinstructeur A van Fitvak.

Wanneer de student aan de eisen van dit keuzedeel voldoet en de kerntaak 'Organiseren en uitvoeren van wedstrijden, toernooien of evenementen' uit de reguliere opleiding sport en bewegen behaalt, dan voldoet hij aan de eisen, waar mogelijk (t.z.t.) een branchecertificaat aan verbonden kan worden.

Relevantie van het keuzedeel

Dit keuzedeel is een verdieping van kwalificaties Sport en bewegen op niveau 3 en 4. Het keuzedeel biedt de student/beginnend beroepsbeoefenaar de mogelijkheid om zich te specialiseren in zijn vakgebied door zich te bekwamen in het geven van instructie in fitness. Hij specialiseert zich daarmee in het motorisch leren binnen fitness. Met het keuzedeel instructeur fitness wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breder inzetbaar omdat hij bekwaam is in een extra sport, namelijk fitness. Hierdoor heeft hij meer mogelijkheden om een regulier aantal uren te werken, bijvoorbeeld doordat hij meer mogelijkheden heeft om binnen zijn baan meerdere activiteiten op zich te nemen, dan wel om meerdere 'kleine' banen te combineren.

Beschrijving van het keuzedeel

De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot instructeur in fitness. Hij leert om instructie/les te verzorgen om de fitness aan te leren, dan wel om de sportvaardigheden van de sporter te vergroten of te bestendigen. Om na te gaan welke vorderingen de sporter maakt, neemt hij vaardigheidstoetsen af. Hij leert om sporters te enthousiasmeren, te begeleiden. Daarnaast leert hij assisterend kader in te zetten en aan te sturen bij de voorbereiding en uitvoering van instructie of bij de afname van vaardigheidstoetsen binnen fitness.

Branchevereisten

Nee

Aard van keuzedeel

Verdiepend

2. Uitwerking

D1-K1: Verzorgt lessen in fitness

Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt lessen in de fitness. Hij leert (jeugdige) deelnemers de vaardigheden/techniek van fitness. Hij past daarbij specialistische kennis van fitness toe en instructievaardigheden en didactische vaardigheden om de (motorische) vaardigheden van de sporter in fitness aan te leren, te verbeteren of te bestendigen. Hij past daarbij ook begeleidingsvaardigheden en motivatietechnieken toe. Hij werkt daarbij veelal volgens standaardprocedures. Bij stagnatie van het motorische ontwikkelingsproces zal hij passende interventies moeten bedenken om vooruitgang te (blijven) boeken. Complicerend is dat de beginnend beroepsbeoefenaar vaak in stand-alone situaties werkt. Hij kan dan niet direct terugvallen op een collega of leidinggevende.

Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt zelfstandig lessen in fitness. Hij werkt daarbij in voorkomende situaties samen met collega's en assisterend kader en soms met samenwerkingspartners. Hij draagt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van zijn eigen werkzaamheden en voor de werkzaamheden die onder zijn verantwoording door assisterend kader worden uitgevoerd. Hij legt verantwoording af aan zijn leidinggevende.

Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van fitness (techniek en spelregels)
- heeft brede en specialistische kennis van materialen en middelen die gebruikt worden in fitness (waaronder onderhoud daarvan)
- heeft kennis van de infrastructuur in fitness (verenigingen, bonden, samenwerkingsverbanden)
- heeft kennis van didactiek van fitness
- heeft kennis van doelgroepen in fitness
- heeft kennis van bij fitness veelvoorkomende blessures en van preventie van die blessures
- heeft kennis van motorisch leren in fitness
- heeft kennis van sociale en fysieke veiligheid van fitness

- kan adviseren over sportkleding en -schoenen, materiaal en voeding in relatie tot fitness
- kan de vaardigheid van sporters beoordelen met de beoordelingscriteria die in fitness gehanteerd worden
- kan handelen overeenkomstig de gedragscode behorende bij de fitnessbranche
- kan korte en middellange termijn doelstellingen opstellen voor een sporter
- kan oefeningen aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de sporter en/of de omstandigheden
- kan op basis van nieuwe inzichten, feedback, toets- en/of evaluatiegegevens zijn aanpak aanpassen
- kan planmatig/resultaatgericht werken
- kan reglementaire zaken afhandelen met betrekking tot fitness (zoals vaardigheidsbewijzen)
- kan samenwerken met betrokkenen
- kan spelregels en gebruiken van fitness uitleggen
- kan sporter en sportkader motiveren en enthousiasmeren
- kan sporter feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan sportief en respectvol gedrag stimuleren van sporter, sportkader en betrokkenen
- kan vaardigheid in fitness aan de sporter aanleren
- kan voorbeeldgedrag tonen op en rond de sportlocatie
- kan zijn werkzaamheden evalueren

D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over beginsituatie, verwachtingen en ambities van de sporter. Met deze gegevens stelt hij een jaarplan op en werkt hij een lesprogramma uit. Hij informeert betrokkenen over het jaarplan resp. de les(sen).

Resultaat

D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

Er is een passend en verantwoord jaarplan dat aansluit bij de beginsituatie en de ambitie van de sporter. Het lesprogramma sluit nauw aan op het jaarplan. Betrokkenen zijn volledig geïnformeerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- formuleert realistische doelstellingen voor zijn les(sen);
- stemt het lesprogramma effectief af op de beschikbare tijd en middelen;
- zorgt voor een verantwoorde lesopbouw;
- sluit effectief aan bij het vaardigheidsniveau van de sporter(s);
- informeert juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren

D1-K1-W2: Voert lessen in fitness uit

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt elke les voor: hij bepaalt het doel van de les alsook welke oefeningen en welke materialen en middelen hij inzet. Vervolgens voert hij de les uit. Hij geeft informatie en instructie, demonstreert vaardigheden en enthousiasmeert de sporter. Hij observeert de uitvoering van de oefeningen door de sporter en geeft feedback of aanvullende instructie en/of past de oefening aan. Hij sluit de les af. Hij informeert de sporters en/of ouders/betrokkenen over relevante zaken en geeft tips.

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de les op enthousiasmerende en deskundige wijze uitgevoerd. Gestelde doelstellingen zijn gerealiseerd. Sporters en/of betrokkenen zijn geïnformeerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een deskundige opbouw en afbouw van de les;
- kiest passende oefeningen, werkvormen, materialen en middelen om gestelde doelen te realiseren;
- geeft duidelijke instructie;
- bewaakt de sociale en fysieke veiligheid van de lessituatie;
- sluit effectief aan op het niveau, de ambitie en de (fysieke) mogelijkheden van de sporter;
- stemt zijn gedrag en omgangsvormen flexibel af op de sporter en/of betrokkenen;
- past interventies tijdig en adequaat toe;
- voert de les efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren, Materialen en middelen inzetten

D1-K1-W3: Neemt vaardigheidstoetsen in fitness af

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar treft voorbereidingen voor het afnemen van een vaardigheidstoets om informatie te verkrijgen over de bekwaamheid van de sporter. Hij zorgt dat voldaan wordt aan de eisen ten aanzien van inrichting van de beoordelingssituatie en de beoordeling. Hij neemt de toets af. Op basis van de verkregen informatie beoordeelt hij de bekwaamheid van de sporter. Deze informatie deelt hij met de sporter en eventueel andere betrokkenen. In voorkomende situaties reikt hij vaardigheidsbewijzen uit.

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de vaardigheidstoets op deskundige wijze afgenomen. In voorkomende situaties zijn vaardigheidsbewijzen uitgedeeld.

Gedrag

D1-K1-W3: Neemt vaardigheidstoetsen in fitness af

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een juiste inrichting van de beoordelingssituatie;
- verzamelt voldoende relevante gegevens over de vaardigheid van de sporter;
- trekt de juiste conclusies uit de verkregen informatie;
- handelt overeenkomstig de geldende procedures en voorschriften.

De onderliggende competenties zijn: Vakdeskundigheid toepassen, Onderzoeken, Instructies en procedures opvolgen

D1-K1-W4: Stuurt assiterend sportkader aan

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar stuurt assiterend sportkader aan bij uitvoering van de lessen en/of de vaardigheidstoetsen. Hij informeert en instrueert de assistent(en) over de uit te voeren ondersteuning bij de lessen en/of de vaardigheidstoetsen. Hij observeert het handelen van de assistent(en) alsook de wijze van begeleiding van de sporter en stuurt zo nodig bij. Hij bespreekt de uitvoering van de taken met de assistent(en).

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft het assiterend sportkader op enthousiaste wijze aangestuurd. De assiterende taken zijn juist uitgevoerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- enthousiasmeert het assiterend sportkader voor de uit te voeren taken;
- formuleert opdrachten die passen bij de taken van het assiterend sportkader;
- observeert zorgvuldig en objectief;
- trekt juiste conclusies uit verkregen gegevens;
- gaat vertrouwelijk om met verkregen informatie.

De onderliggende competenties zijn: Aansturen, Begeleiden, Ethisch en integer handelen, Analyseren, Onderzoeken