

FITNESSTRAINER B  
NIVEAU 4

(3) HANDLEIDING PORTFOLIO



januari 2017

## Inhoudsopgave

<b>3.1. Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>3.2. DEELOPDRACHTEN</b> .....	<b>5</b>
DEELOPDRACHT 1: BEGINSITUATIE .....	5
DEELOPDRACHT 2: TRAININGSBEGINSITUATIE EN DOELSTELLING .....	5
DEELOPDRACHT 3: PLANNING / PERIODISERING .....	6
DEELOPDRACHT 4: TRAININGSPROGRAMMA .....	7
DEELOPDRACHT 5: UITVOERING TRAININGSPROGRAMMA .....	8
DEELOPDRACHT 6: EXTRA BEGELEIDING .....	8
DEELOPDRACHT 7: EVALUATIE EN CONCLUSIES VOOR DE TOEKOMST .....	9
<b>3.3. Beoordeling van het portfolio</b> .....	<b>10</b>
3.3.1. De beoordeling van de stage (deel A) .....	10
3.3.2. De beoordeling van de portfolio-opdrachten (deel B) .....	10
<b>3.4. Bijlagen</b> .....	<b>11</b>
Bijlage 1 – Informatie praktijkstage voor de stagebegeleider .....	11
Bijlage 2 – Informatie praktijkstage voor het stagebedrijf.....	12
Bijlage 3 – Werkdocument ‘Lesvoorbereidingsformulier’ (bij deelopdracht 4 Trainingsprogramma) .	13
Bijlage 4 – Werkdocument ‘360° feedback’ (bij deelopdracht 7 Evaluatie en conclusies ...) .....	16

*Dit document is onderdeel van het ‘Handboek Fitnesstrainer B’, dat bestaat uit (1) handleiding examenorganisatie voor opleiders, (2) examinering en reglement, (3) handleiding portfolio, (4) handleiding reflectiegesprek, (5) beoordelingsprotocollen en (6) beroepscompetentieprofiel.*

### 3.1. Inleiding

Een belangrijk werkgebied in de fitnesssector is het werken als gevorderd fitnesstrainer/-instructeur in een fitnesscentrum. Een lesgever dient alle fitnessdeelnemers op een juiste manier te kunnen ontvangen, beginsituaties te kunnen analyseren, doelstelling te kunnen bepalen, trainingsplannen te kunnen ontwikkelen, mensen te kunnen begeleiden en plannen te kunnen bijstellen. Daarnaast dient deze de fitnessdeelnemer in de basis bij te kunnen staan in alle vraagstukken waar hij tijdens het trainen tegenaan kan lopen (bijvoorbeeld op het gebied van voeding, blessures en supplementengebruik). Dit examenonderdeel toetst of de kandidaat op al deze thema's de competenties heeft om in het werkveld op dit niveau (niveau 4) actief te kunnen zijn.

#### Wat?

De kandidaat maakt de deelopdrachten zoals beschreven bij 3.2 en voegt deze samen in één portfolio. Dit portfolio wordt ingeleverd bij de docent. Om het eindexamen (reflectiegesprek) af te mogen leggen, dienen alle (deel)opdrachten in het portfolio onder de geldende cesuur<sup>1</sup> met een voldoende te zijn beoordeeld.

#### Hoe?

Voor het uitvoeren van de deelopdrachten dient de kandidaat minimaal één<sup>2</sup> klant (fitnessdeelnemer) te begeleiden richting een door hem of haar aangegeven doelstelling. De klant is de casus, die als een rode lijn door de deelopdrachten loopt. Hij of zij moet bereid zijn minimaal 3 keer per week aan het behalen van zijn/haar doelstelling te werken (trainen). Dit kan bijvoorbeeld een sport-doelstelling zijn, een doelstelling op gewichtsverlies, of een para-medische<sup>3</sup> doelstelling. De opdrachten voer je uit in een omgeving waarin zo goed mogelijk recht wordt gedaan aan de doelstellingen van de klant. Bijlage 1 en 2 kun dienen voor het informeren van sleutelfiguren.

**Wil je meteen ook het diploma Bewegingsdeskundige Niet-Aangeboren Hersenletsel (BNAH) behalen?**

Beide opleidingen hebben een portfolio onderdeel: deze kun je combineren! Je kiest dan een 'klant' met niet-aangeboren hersenletsel om te begeleiden voor je portfolio Fitnesstrainer B. Naast het behalen van het Fitnesstrainer B diploma, dien je voor het diploma Bewegingsdeskundige NAH nog

- (1) de theorietoets af te leggen en
- (2) in het portfolio duidelijk te maken hoe je de voorbereiding en begeleiding hebt afgestemd op de klant met NAH. Je moet hierbij aanvullend gebruikmaken van tenminste één (sport)test.

Het is natuurlijk ook mogelijk voor Fitnesstrainer B en BNAH een apart portfolio aan te leggen. Je hoeft hiervoor dan in je fitnesstrainer B praktijkopdrachten geen rekening te houden met het 'type' klant.

N.B. Voor de diploma's bewegingsdeskundige 'Prediabetes' (BPB) en 'Overgewicht en Obesitas' (BOO) is dit niet van toepassing: voor dit diploma hoef je alleen een theorietoets voldoende af te ronden.

<sup>1</sup> De cesuur (het minimaal aantal te behalen punten per opdracht) vind je in het beoordelingsprotocol in hoofdstuk 5.

<sup>2</sup> Vanaf hier wordt steeds gerefereerd naar 'klant', maar dit mogen dus ook meerdere klanten zijn.

<sup>3</sup> Bij een paramedische casus geldt dat de casus uitbehandeld moet zijn.

### Met wie?

Alle deelopdrachten worden individueel uitgevoerd: iedere kandidaat begeleidt een eigen klant en bouwt daarover een eigen portfolio op.

### Wanneer?

Portfolio's van kandidaten van particuliere opleiders dienen uiterlijk 6 weken voor de datum van het eindexamen digitaal in het bezit te zijn van Fit!vak.

Portfolio's van kandidaten van onderwijsinstellingen vallend onder OC&W (o.a. ROC/CIOS) dienen uiterlijk 3 weken voor de datum van het eindexamen digitaal in het bezit te zijn van Fit!vak.

Aanleveren van portfolio's is taak van de opleider van de kandidaat. De opleider en de kandidaat maken onderling afspraken over het door de kandidaat bij de opleider aanleveren van de portfolio's.

### Relatie met andere vakgebieden

Deze opdracht houdt verband met de vakgebieden Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP), Nederlands, Presenteren en Vormgeven en Loopbaan Oriëntatie en Begeleiding (LOB).

### Hulpmiddelen en randvoorwaarden

- De kandidaat dient daarnaast alle gebruikte begrippen in de uitwerkingen van de opdrachten en of toetsvormen te kunnen gebruiken. Alles gebaseerd op de meest voorkomende praktijksituaties met de volgende begrenzings:
  - voor een sportcasus: toetsing vindt plaats tot en met het hoogste amateurniveau van de betreffende sport;
  - voor een casus met therapeutische training: er dient getoetst te worden op een post-therapeutisch niveau. Met ander woorden: het daadwerkelijke therapeutische traject dient afgesloten te zijn en de casus dient als een vervolgprogramma getoetst te worden.
- De kandidaat moet voor uitvoering van de deelopdrachten terecht kunnen bij een (fitness)onderneming, die een op lichamelijke en/of geestelijke activiteit gerichte dienst aanbiedt;
- Er moet samenwerking zijn met minimaal één ervaren trainer, specialist op het gebied van de gekozen casus, fysiotherapeut, trainer/coach van een sporter, arts, etc;
- Eén van de personen waarmee je samenwerkt, moet worden aangewezen als zijnde jouw beoordelaar. Hij of zij is verantwoordelijk voor het beoordelen van de praktische uitvoering van je in het portfolio beschreven casus<sup>4</sup>. Deze persoon moet minimaal 1x per week aanwezig zijn (geweest) bij de praktische uitvoering van de deelopdrachten en/of trainingen.

---

<sup>4</sup> De deelopdrachten in het portfolio vormen samen je 'beschreven casus'.

## 3.2. DEELOPDRACHTEN

Het portfolio wordt opgebouwd door het uitwerken van zeven deelopdrachten:

Deelopdracht 1:	Beginsituatie
Deelopdracht 2:	Trainingsbeginsituatie en doelstelling
Deelopdracht 3:	Planning / periodisering
Deelopdracht 4:	Trainingsprogramma
Deelopdracht 5:	Uitvoering trainingsprogramma
Deelopdracht 6:	Extra begeleiding
Deelopdracht 7:	Evaluatie en conclusies voor de toekomst

### DEELOPDRACHT 1: BEGINSITUATIE

Interview/observeer de persoon waarmee je de deelopdrachten van de casus gaat uitvoeren (klant).

*Let op: je mag voor deelopdracht 1 in totaal maximaal 1,5 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- Omschrijf concreet jezelf en je ervaringen als fitnessinstructeur/fysieke trainer. Neem daarin mee: motorische vaardigheden, vakkennis (technisch en tactisch) en sociale vaardigheden.
- Geef naam, leeftijd, geslacht en een korte historische (sport)achtergrond van de klant weer. Neem daarin mee: zijn/haar motorisch niveau, voorkennis over bewegen/training en bijzondere kenmerken of opvallendheden (zoals sociale omstandigheden). N.B.: blessures beschrijf je later.
- Omschrijf concreet de fysieke trainingsvraag (klacht/doelstelling) waarmee de klant bij jou is gekomen.
- Geef apart de relevante blessurehistorie van de klant weer.
- Omschrijf je plan van aanpak voor het exact bepalen en analyseren van de trainingsbeginsituatie (zie deelopdracht 2). Geef hierin aan met welke personen je in contact gaat treden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

### DEELOPDRACHT 2: TRAININGSBEGINSITUATIE EN DOELSTELLING

In de eerste deelopdracht heb je de globale beginsituatie moeten beschrijven. Het is nu belangrijk om deze om te zetten in een trainingsbeginsituatie. Werk onderstaande zaken uit om hier inzicht in te geven. Het is de bedoeling om uiteindelijk een zo compleet mogelijk beeld te krijgen om een concreet geformuleerde doelstelling te kunnen opstellen. Beschrijf alles zodanig dat iemand die niet bekend is met jouw situatie begrijpt waar het over gaat.

Je mag verschillende soorten casussen kiezen. Afhankelijk van je keuze zul je zaken op een andere manier moeten beschrijven. Bij sommige vragen zullen hiervan voorbeelden worden gegeven.

*Let op: je mag voor deelopdracht 2 in totaal maximaal 4 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- Omschrijf de achtergrond van de casus. *In onderstaande tabel zie je dat het mogelijk is om verschillende soorten casussen te kiezen. Let op: het gaat hier om voorbeelden!*

Casus: sport	Casus: afvallen	Casus: para-medisch
Beschrijf de sport	Beschrijf 'afvallen'	Beschrijf de aandoening
Denk aan indien relevant: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doel van het spel;</li> <li>▪ veldafmetingen en speeltijd;</li> <li>▪ puntentelling en spelregels;</li> <li>▪ verschillende posities;</li> <li>▪ loopafstanden/-tijden;</li> <li>▪ ...</li> </ul>	Denk aan: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ beschrijving van (het ontstaan van) overgewicht;</li> <li>▪ beschrijving van de factoren die (over)gewicht beïnvloeden en hoe;</li> <li>▪ de mogelijke gevolgen voor de gezondheid;</li> <li>▪ hoe je lichaamsgewicht kunt verlagen en welke methode het meest geschikt is voor je klant;</li> <li>▪ ...</li> </ul>	Denk aan: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de anatomische structuren (en de functie daarvan) die bij de aandoening aangedaan zijn;</li> <li>▪ mogelijke verklaringen voor het ontstaan van de aandoening;</li> <li>▪ welke verklaring naar jou idee op de klant van toepassing is en waarom;</li> <li>▪ welke oefeningen voor je klant wel/niet geschikt zijn (schade kunnen veroorzaken);</li> <li>▪ ...</li> </ul>

- b. Geef, indien relevant, het leidende energiesysteem voor de trainingen en onderbouw dit. Is er geen relevant energiesysteem (*dit is afhankelijk van je casus!*), geef dan aan welke verbetering er volgens jou nodig is voor het verbeteren van je casus (de klacht/doelstelling van je klant, zoals beschreven bij deelopdracht 1c);
- c. Benoem de drie meest relevante grondmotorische eigenschappen voor het verbeteren van de casus (de klacht/doelstelling van je klant, zoals beschreven bij 1c) en onderbouw waarom deze de meest relevante zijn;
- d. Geef een bewegingsanalyse van de activiteit die jij wilt verbeteren in deze casus en onderbouw deze. *Ook dit is weer afhankelijk van je casus: denk bij sport bijvoorbeeld aan bewegingssnelheid, ondergrond, soort materiaal, contractievormen spieractiviteit. Denk voor afvallen aan beweegpatronen in het dagelijks leven (stappen tellen, traplopen, sporturen, etc.) en voor para-medisch aan de beweegpatronen die juist beperkt zijn door de aandoening;*
- e. Formuleer een specifieke, meetbare, acceptabele, realistische en tijdsgebonden (SMART) doelstelling en een concreet resultaat, zowel op lange (jaar) als ook op korte termijn (ongeveer 1½ maand);
- f. Geef aan welke methode(n) je gebruikt om aan het eind te controleren of de doelstelling behaald is en onderbouw waarom je voor deze methode kiest;
- g. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om tot deze doelstellingen te komen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

### DEELOPDRACHT 3: PLANNING / PERIODISERING

Nu je de doelstelling voor korte en lange termijn hebt opgesteld, is het belangrijk deze in een totale planning te verwerken. Deze planning moet leiden tot het behalen van je doelstelling (deelopdracht 2e), of daar zo dicht mogelijk bij in de buurt komen.

*Let op: je mag voor deelopdracht 3 in totaal maximaal 2 A4 tekst in lettertype Calibri 11 gebruiken, dus EXCLUSIEF de schematische weergaven van de planning.*

- a. Omschrijf de methode die je gaat gebruiken voor deze planning (of periodisering). *Let op: gebruik indien mogelijk een periodiseringsmodel. Voor andere verbetervragen/casussen zul je echter een andere methode moeten gebruiken om tot een geschikte planning te komen;*
- b. Geef schematisch weer hoe de totale (macro)planning eruit ziet (minimaal 1 jaar) en onderbouw daaronder elke fase/periode die je in die planning hanteert;
- c. Geef nu ook een meso-planning schematisch weer, voor een periode van 6 tot 10 weken. Ga er in die planning van uit dat er minimaal 3 keer per week getraind wordt. Onderbouw ook van de meso-planning elke fase/periode die je hanteert. *Hierin moet dus duidelijk worden: (1) wat je gaat trainen en waarom, (2) hoe je gaat trainen en waarom en (3) waar je gaat trainen en waarom;*
- d. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden of welke bronnen of literatuur je geraadpleegd hebt, om tot deze planning te komen. Geef aan waarom je voor deze aanpak van kennis vergaren hebt gekozen.

#### DEELOPDRACHT 4: TRAININGSPROGRAMMA

Nu je de planning hebt gemaakt, is het zaak deze tot een concreet trainingsplan (microplanning) uit te werken, zodat je daadwerkelijk kunt beginnen met de trainingen. Het plan moet 1½ à 2 maanden bestrijken en gemaakt worden op basis van de eerder gemaakte periodisering of planning (deelopdracht 3). Geef duidelijk aan waar binnen de periodisering dit trainingsprogramma valt.

*Let op: je mag voor deelopdracht 4b maximaal 3 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken, dus EXCLUSIEF de lesvoorbereidingsformulieren van 4a. De lesvoorbereidingsformulieren vind je in bijlage .*

- a. Geef een uitwerking op een lesvoorbereidingsformulier (LVF) van één training uit elke week van je trainingsprogramma (hanteert: specifieke warming up - kern 1 - kern 2/slot). Het moet per week een verschillende les zijn. Je maakt dus bijvoorbeeld zes verschillende lessen als je een trainingsprogramma hebt gemaakt van zes weken.

Neem daarin mee: de te geven instructies voor onder andere veiligheid, de bewegingsvorm, hoeveelheid tijd, tekening van de organisatie inclusief jouw positie als instructeur, het benodigde materiaal, de gebruikte didactische werkvormen, doordraaivormen, alternatieve oefenvormen om met onverwachte omstandigheden om te gaan en instructies aan eventuele vrijwilligers.

Trainingsdoelstellingen in de LVF's moeten concreet (SMART) zijn en aansluiten bij de beginsituatie en het bij opdracht 2e geformuleerde doel.

- b. Onderbouw de bij 4a beschreven opzet en de inhoud van het trainingsprogramma. Denk aan de reden voor de keuze voor bepaalde oefeningen, de gehanteerde volgorde, het aantal herhalingen, etc., etc. Uit deze onderbouwing moet blijken dat het programma een logische opbouw heeft, logischerwijs gaat leiden tot het bereiken van de doelstellingen en dat de veiligheid van deelnemers is gewaarborgd.

## DEELOPDRACHT 5: UITVOERING TRAININGSPROGRAMMA

Je gaat nu het uitgewerkte trainingsprogramma daadwerkelijk aanbieden en je klant begeleiden. De volgende opdrachten dienen tijdens het uitvoeren steeds bijgehouden en bijgewerkt te worden.

*Let op: je mag voor deelopdracht 2 in totaal maximaal 2 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- a. Geef na elke training een korte omschrijving van de volgende zaken:
  - 1) de fysieke gesteldheid van je deelnemer;
  - 2) het verloop van de training in zijn totaliteit (randvoorwaarden, instructies, etc.);
  - 3) het verloop van de training op specifieke punten (bijv. op het gebied van techniek);
  - 4) het verloop van de samenwerking tussen de deelnemer en jou;
  - 5) de aanpassingen die je hebt toegepast ten opzichte van het trainingsprogramma, met onderbouwing: waarom heb je de aanpassing gedaan?;
- b. Geef na het afronden van het gehele trainingsprogramma aan wat je gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma hebt aangepast in je manier van begeleiden;
- c. Omschrijf jouw leermomenten (minimaal 2) tijdens het uitvoeren van het trainingsprogramma;
- d. Geef aan met welke personen je tijdens de uitvoering van dit trainingsprogramma contact hebt onderhouden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

## DEELOPDRACHT 6: EXTRA BEGELEIDING

Tijdens het begeleiden van een fitnessdeelnemer wordt je als fitnessinstructeur altijd geconfronteerd met bij- en nevenzaken (buiten het pure bewegingsaspect om; bijv. blessurevorming, voeding, motivatie, etc.). Het is van belang ook hiermee de sporter te kunnen ondersteunen omdat het veelal een direct verband heeft met het behalen van jullie omschreven doelstelling (deelopdracht 2e).

*Let op: je mag voor deelopdracht 6 in totaal maximaal 2 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- a. Geef aan op welk(e) ander(e) aspect(en) van jouw casus je jezelf hebt moeten verdiepen en werk per aspect het volgende uit:
  - 1) Geef een omschrijving van wat je exact aan verdieping op het aspect hebt gedaan.
  - 2) Geef de conclusies die je na de verdieping in het aspect hebt getrokken en werk deze uit.
  - 3) Omschrijf en onderbouw de relevantie van het aspect in relatie met het behalen van de doelstelling(en) (2e).
  - 4) Geef concreet aan wat dit aspect voor je trainingsprogramma heeft betekent en hoe je dit aspect hebt ingebouwd.
- b. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om jezelf in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.



## DEELOPDRACHT 7: EVALUATIE EN CONCLUSIES VOOR DE TOEKOMST

In de hiervoor gemaakte opdrachten heb je een trainingsplan ontwikkeld en uitgevoerd. De onderstaande opdrachten gaan over de component 'leren'. Hoe is het gegaan, wat heb je geleerd?

*Let op: je mag voor deelopdracht 7a, b en c in totaal maximaal 2 A4 in lettertype Calibri 11 gebruiken, dus exclusief opdracht 7d. Voor opdracht 7d gebruikte je 3-5 A4 in lettertype Calibri 11.*

- a. Vraag tenminste aan je fitnessdeelnemer (klant) en je stagebegeleider om het bijgevoegde formulier voor 360° feedback in te vullen en doe dit zelf ook (over jezelf). Voeg dus minimaal 3 van deze formulieren van verschillende personen toe aan het portfolio. Je vindt het feedbackformulier verderop in deze handleiding, bij de werkdocumenten;
- b. Evalueer voor jezelf (o.a. aan de hand van de verkregen feedback bij deelopdracht 7a) het complete proces (van het ontwikkelen van het trainingsprogramma tot het praktisch afronden van dit programma) en werk hierbij de volgende zaken uit:
  - 1) Wat is er in het proces goed verlopen/gelopen (zoals je gepland had)?
  - 2) In hoeverre is het beoogde doel van je deelnemer bereikt (zie plan van opdracht 2f)?
  - 3) Noem 5 items die je anders had moeten aanpakken (en hoe je dit dan had kunnen doen);
  - 4) Geef een onderbouwing van deze 5 items;
- c. Kijkend naar de inhoud van jouw trainingsprogramma:
  - 1) Welke 3 onderdelen/uitwerkingen zou je een volgende keer zeker weer in het programma terug laten komen? – onderbouw: waarom handhaaf je deze?
  - 2) Noem 3 onderdelen/uitwerkingen die je een volgende keer niet meer in het programma terug zou laten komen? – onderbouw: waarom laat je deze niet meer terugkomen?
  - 3) Noem 3 onderdelen die je een volgende keer in het programma zou (kunnen) brengen die er nu niet in zaten? – onderbouw: waarom zou je deze toevoegen?
- d. Schrijf (op 3-5 A4) een advies voor de toekomst voor jouw fitnessdeelnemer. Neem hierin mee:
  - 1) Jouw eigen conclusie en bevindingen;
  - 2) De bij deelopdrachten 7b en 7c benoemde aanpassingen aan het programma;
  - 3) De bij deelopdracht 6a genoemde items;
  - 4) Een terugkoppeling aan de klant over zijn/haar (senso)motorische, cognitieve, socialemotionele en volitionele vaardigheden en hoe hiermee aan de slag te gaan;
  - 5) Of jij hem/haar in de toekomst zou willen begeleiden en waarom wel of niet.
- e. Laat je stagebegeleider deel A van het beoordelingprotocol invullen en ondertekenen. Je vindt dit in hoofdstuk 5 van het handboek Fitnesstrainer B.

### 3.3. Beoordeling van het portfolio

Bij de beoordeling van het examenonderdeel 'Portfolio', wordt gebruik gemaakt van delen A en B van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer B (hoofdstuk 5 van het handboek).

#### 3.3.1. De beoordeling van de stage (deel A)

De opdrachten voor in het portfolio worden (deels) uitgevoerd in de praktijk, in de aanwezigheid van iemand die formeel een functie heeft bij een (fitness)onderneming. De kandidaat loopt dus altijd ergens 'stage' en heeft altijd een 'stagebegeleider' (namelijk de medewerker van de (fitness)onderneming). Afhankelijk van de casus worden de opdrachten in het fitnesscentrum, of elders in de praktijk uitgevoerd.

De stagebegeleider heeft een formele rol in de beoordeling van de kandidaat. Hij of zij geeft aan of de kandidaat naar behoren invulling heeft gegeven aan de stage. De kandidaat is verantwoordelijk voor het door de begeleider laten invullen van deel A van het beoordelingsprotocol. Een volledig en correct ingevuld en ondertekend deel A leidt tot een voldoende voor dit deel (A) en geeft de kandidaat toegang tot de inhoudelijke beoordeling van het portfolio (deel B).

#### 3.3.2. De beoordeling van de portfolio-opdrachten (deel B)

Het portfolio wordt inhoudelijk beoordeeld door een geaccrediteerd examinator van Fit!vak of in het geval van studenten van een onderwijsinstelling vallend onder OC&W: door de docent van de kandidaat. Dit gebeurt aan de hand van deel B van het examenprotocol. De kandidaat is (eventueel samen met diens opleider), verantwoordelijk voor het compleet aanleveren van het portfolio, alsook voor de kwaliteit daarvan. Het beoordelingsprotocol en de opdrachtbeschrijvingen zijn op elkaar afgestemd. Kandidaten hebben via dit handboek toegang tot het blanco protocol.

Volgens het protocol wordt van opdrachten 1 t/m 5 ieder item (criterium) gewaardeerd met een voldoende (V) of onvoldoende (O). Een kandidaat moet volledig aan het gestelde item (criterium) voldoen, wil het voldoende kunnen worden gescoord. Van opdrachten 6 en 7 wordt uitsluitend gecontroleerd of deze compleet (voorbereid) zijn. Inhoudelijke beoordeling van opdrachten 6 en 7 is inbegrepen bij het afsluitende reflectiegesprek.

Per deelopdracht is de cesuur benoemd (d.w.z. hoeveel items onvoldoende gescoord mogen worden). Als volledig aan de cesuur van iedere opdracht wordt voldaan, is het examenonderdeel 'portfolio' met een voldoende afgerond. Dit geeft de kandidaat toegang tot het eindexamen.

Kandidaten hebben eenmalig de mogelijkheid om onvoldoende gescoorde items aan te passen, om zo mogelijk alsnog te kunnen deelnemen aan het praktijkexamen. Hiertoe leveren zij de onvoldoende beoordeelde onderdelen opnieuw in, waarbij zij de wijzigingen in de tekst duidelijk markeren. Een beoordelaar wordt geacht iedere onvoldoende toe te lichten in het beoordelingsprotocol, zodat een kandidaat weet welke aanpassingen nodig zijn om alsnog voor dit onderdeel te slagen. Gebruik maken van deze mogelijkheid kan alleen binnen de gestelde planning.

### 3.4. Bijlagen

#### Bijlage 1 – Informatie praktijkstage voor de stagebegeleider

Beste stagebegeleider,

Sinds 2009 staat het opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma Fitnesstrainer B van Fit!vak. Dit branche-erkende diploma is alleen via de examens van Fit!vak te behalen.

Voor het praktijkdeel van de examens moet men tenminste één fitnessdeelnemer begeleiden in het behalen van diens (trainings)doelstelling. Binnen uw fitnesscentrum volgen een of meerdere cursisten de opleiding tot Fitnesstrainer B en u bent aangesteld als stagebegeleider van deze cursist(en).

Om het diploma Fitnesstrainer B te behalen, dienen de cursisten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin zeven deelopdrachten worden uitgewerkt. Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op: <https://fitvak.com/opleidingeninfo/128/fitnesstrainer-b-portfolio.html>

Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie. Daarbij geldt:

- Voor sport: toetsing vindt plaats tot en met het hoogste amateurniveau van de betreffende sport;
- Voor therapeutische training: er dient getoetst te worden op een post-therapeutisch niveau, m.a.w. het daadwerkelijke therapeutische traject dient afgesloten te zijn en de casus dient als een vervolgprogramma getoetst worden.

Bij een voldoende afsluiting van de praktijkstage en het portfolio mogen cursisten deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid, het mondelinge praktijkexamen voor het diploma Fitnesstrainer B.

#### Uw rol in het geheel

Als werknemer van een fitnesscentrum bent u in te staat te beoordelen of de cursist naar behoren heeft gefunctioneerd bij het invulling geven van de deelopdrachten van het portfolio. Wij vragen u de uitvoering van de stage in de praktijk te beoordelen aan de hand van deel A van het beoordelingsprotocol. Dit protocol ontvangt u van de cursist.

U wordt daarnaast door de cursist gevraagd om een feedbackformulier in te vullen. Dit is onderdeel van deelopdracht 7 en helpt hem of haar bij de evaluatie van en reflectie op de stage.

Fit!vak

## Bijlage 2 – Informatie praktijkstage voor het stagebedrijf

Beste fitnessondernemer,

Sinds 2009 staat het opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma Fitnesstrainer B van Fit!vak. Dit branche-erkende diploma is alleen via de examens van Fit!vak te behalen.

Voor het praktijkdeel van de examens moet iedere cursist tenminste één fitnessdeelnemer begeleiden in het behalen van diens (trainings)doelstelling. Om het diploma tot Fitnesstrainer B te behalen, dienen de cursisten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin zeven deelopdrachten worden uitgewerkt. Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op de website van Fit!vak, via de volgende url: <https://fitvak.com/opleidingeninfo/128/fitnesstrainer-b-portfolio.html>

Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie. Daarbij geldt:

- Voor sport: toetsing vindt plaats tot en met het hoogste amateurniveau van de betreffende sport;
- Voor therapeutische training: er dient getoetst te worden op een post-therapeutisch niveau, m.a.w. het daadwerkelijke therapeutische traject dient afgesloten te zijn en de casus dient als een vervolgprogramma getoetst worden.

De stagiair dient door een medewerker van uw onderneming te worden begeleid. Aan deze persoon worden vooralsnog geen eisen gesteld. Wat qua begeleiding van hem wordt verwacht staat in de handleiding portfolio. In overleg met u, kan de stagiair één of meerdere van uw klanten begeleiden, of een klant 'meebrengen'.

Bij een voldoende afsluiting van de praktijkstage en het portfolio mogen cursisten deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid, het mondelinge praktijkexamen voor het diploma Fitnesstrainer B.

Fit!vak

**Bijlage 3 – Werkdocument ‘Lesvoorbereidingsformulier’ (bij deelopdracht 4 Trainingsprogramma)**

<i>LESVOORBEREIDINGSFORMULIER beginsituatie analyse</i>	<i>NAAM (voor- en achternaam)</i>	<i>DATUM les / training</i>	<i>TIJD les / training</i>
<i>Les / trainingsdoelstelling korte termijn</i>			
<i>Trainingsdoelstelling lange termijn</i>			
<b>BEGINSITUATIE groep</b>	<b>OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES &amp; GEVOLGEN VOOR DE TRAINER</b>		
<i>Motorisch:</i>			
<i>Cognitief:</i>			
<i>Sociaal-affectief:</i>			
<b>BEGINSITUATIE individuele sporter</b>	<b>OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES &amp; GEVOLGEN VOOR DE TRAINER</b>		
<i>Motorisch:</i>			
<i>Cognitief:</i>			
<i>Sociaal-affectief:</i>			
<b>BEGINSITUATIE lesgever</b>	<b>OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES &amp; GEVOLGEN VOOR DE TRAINER</b>		
<i>Motorisch:</i>			
<i>Cognitief:</i>			
<i>Sociaal-affectief:</i>			
<b>DIVERSE FACTOREN</b>	<b>OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES &amp; GEVOLGEN VOOR DE TRAINER</b>		
<i>Algemeen:</i>			

<b>LESVOORBEREIDINGSFORMULIER</b> <i>beginsituatie analyse</i>	<i>NAAM (voor- en achternaam)</i>	<i>DATUM les / training</i>	<i>TIJD les / training</i>
<i>Lesnummer (1 van minimaal 6)</i>			
<i>Les / trainingsopdracht</i>			
<i>Les / trainingsdoelstelling</i>			
<i>Trainingsmethode</i>			
<i>Trainingsintensiteit</i>			
<b>OEFENSTOF</b>	<b>DIDACTISCH HANDELEN/WERKVORMEN</b> <i>Aanwijzingen van de lesgever</i>	<b>LEERACTIVITEITEN</b> <i>Van de deelnemer</i>	<b>ORGANISATIEVORMEN</b>


**Bijlage 4 – Werkdocument ‘360° feedback’ (bij deelopdracht 7 Evaluatie en conclusies ...)**

Naam cursist (examenkandidaat)	
Naam opleidingsinstituut	
Naam leerbedrijf (fitnesscentrum)	
Naam begeleider	

<b>Kernactiviteiten per resultaatgebied</b>	<b>1*</b>	<b>2*</b>	<b>3*</b>	<b>4*</b>	<b>5*</b>
Het verdedigen en uitdragen van de algemene trainingsprincipes en specifieke kennis.					
Het desgevraagd tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van in – en externe personen. Dit alles in het belang van de te begeleiden fitnessdeelnemer.					
Het vertalen van de algemene trainingsprincipes in de meest brede zin van het woord naar concrete en specifieke trainingen die bijdragen aan het behalen van de specifieke fysieke doelstelling van de fitnessdeelnemer.					
Het samen met collega’s, verantwoordelijke coaches/trainers, medisch begeleidingsteams voorbereiden, afstemmen en uitvoeren van de trainingscyclus.					
Het functioneel aansturen van andere medewerkers (niv. 2&3) om het effectief behalen van de doelstelling van de fitnessdeelnemer mogelijk te maken.					
Het doen voorbereiden en uitwerken van de (meerjaren)planning op het gebied van fysieke trainingen in concrete trainingsplannen.					
Het voeren van overleg met de fitnessdeelnemer om een effectievere trainingsaanpak en tot optimale aanpassing van het te volgen trainingsprogramma te komen.					
Het tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van de in –en externe organisaties en personen om snel te kunnen handelen en verdieping in kennis te kunnen genereren.					
Het doen realiseren van afgesproken beoogde overeengekomen doelstellingen/afspraken inzake fysieke trainingen.					

<b>Competenties</b>	<b>1*</b>	<b>2*</b>	<b>3*</b>	<b>4*</b>	<b>5*</b>
Visie (op fysieke training)					
Strategisch denken (over de plaats van fysieke training binnen een samenwerkingsverband)					
Innovatief vermogen					
Omgevingsbewustzijn					
Klantgerichte werkwijze					
Sturen op resultaat					
Delegeren					

\*Toelichting op scores: 1: slecht, 2: onvoldoende, 3: voldoende, 4: goed, 5: uitstekend. Aanvinken wat van toepassing is.

**Aanvullende opmerkingen (gebruik indien nodig ook de achterkant van dit formulier):**