

HANDBOEK FITNESSTRAINER A

(4) HANDLEIDING PRAKTIJKEXAMEN

© Copyright NL Actief

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NL Actief.

Inhoud

4.1. Het verloop van het Praktijkexamen	5
4.1.1 Vooraf: theorie, portfolio en lesvoorbereiding	5
4.1.2 Lesvoorbereiding examenles.....	5
4.1.3 Praktijkexamen (eindexamen)	5
4.1.4 Bijzonderheden groepslesinstructeur	6
4.1.5 Beoordeling praktijkexamen	7
4.2. Bijlagen	8
Bijlage 4.1 – Examenopdrachten Fitnesstrainer A.....	8
Bijlage 4.2 – Examenopdrachten Groepslesinstructeur	10

Let op:

- ! **Dit document is onderdeel van het 'Handboek Fitnesstrainer A'**, dat bestaat uit (1) handleiding examenorganisatie voor opleiders, (2) examinering en reglement, (3) handleiding portfolio, (4) handleiding praktijkexamen, (5) beoordelingsprotocollen en (6) beroepscompetentieprofiel.
- ! **Fitnesstrainer A en Groepslesinstructeur:** tenzij anders vermeld, gelden voor Fitnesstrainer A en Groepslesinstructeur dezelfde werkwijzen en procedures. Omwille van de leesbaarheid wordt in dit document gesproken van Fitnesstrainer A.
- ! **Fit!vak = NL Actief:** sinds medio 2017 is Fit!vak verder gegaan onder de naam NL Actief. Deze naam past beter bij onze missie en visie. Diploma's van voor en na de naamswijziging zijn volledig gelijkwaardig.

4.1. Het verloop van het Praktijkexamen

4.1.1 Vooraf: theorie, portfolio en lesvoorbereiding

Op het moment dat een kandidaat deel gaat nemen aan het afsluitende praktijkexamen, is diens theorie-examen met een voldoende afgerond en diens portfolio voldoende beoordeeld volgens de procedure als beschreven in hoofdstuk 3 van het 'handboek Fitnesstrainer A'.

4.1.2 Lesvoorbereiding examenles

De kandidaat gaat voor het praktijkexamen lesgeven aan een groep van drie of vier deelnemers. Deze les dient de kandidaat zelfstandig voor te bereiden, door middel van het gangbare lesvoorbereidingsformulier (zie bijlage 3.6), op basis van een casus (zie bijlagen 4.1 en 4.2) die de kandidaat door diens opleider of door NL Actief krijgt toegewezen. Dit opdrachtnummer wordt tevens vermeld op het examenrooster.

In het LVF beschrijft de kandidaat welke les/training hij gaat aanbieden en hoe hij de les/training gaat uitvoeren. De kandidaat benoemt de beginsituatie, doelen (SMART op korte en lange termijn) en de verschillende lesonderdelen. Per onderdeel benoemt deze de volgende aspecten: bewegingsvormen, tijd, organisatietekening, hoeveelheid materiaal en plaats, plaats van deelnemers en lesgever en andere relevante zaken. Bij een groepsles moet ook de gebruikte muziek worden benoemd. Daarnaast benoemt de kandidaat de te gebruiken didactische werkvormen, motorische instructies, veiligheidsinstructies en veiligheidsprocedures.

Ten aanzien van de examenopdracht kan worden uitgegaan van het volgende:

- er is sprake van een les voor beginners (ergens) in de eerste 4 weken;
- zo lang u niet afwijkt van de opdracht/beginsituatie zoals beschreven in uw examenopdracht, mogen de belastbaarheidskenmerken van de sporters uitgewerkt en/of aangevuld worden;
- er dient een directe relatie te zijn tussen de doelen en de lesinhoud en de kandidaat dient deze relatie te kunnen toelichten;
- de deelnemers hoeven niet de leeftijd te hebben, die in de opdracht wordt aangegeven.

Het ingevulde LVF wordt beoordeeld door de docent van de kandidaat (of in het geval van zelfstudie door een examiner van NL Actief. Dit gebeurt voorafgaand aan het examen (voordat een student ingeroosterd kan worden) aan de hand van deel C van het examenprotocol (zie hoofdstuk 5 van het Handboek Fitnesstrainer A). Alleen als het LVF voldoende is beoordeeld mag een kandidaat diens examenles geven. Dit alles geschiedt dus nog vóór de definitieve uitnodiging voor het examen.

4.1.3 Praktijkexamen (eindexamen)

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van de vooraf voorbereide examenles (zie 4.1.2.) en de reflectie daarop. De les die wordt gegeven duurt 30 minuten en bestaat uit: warming up (algemeen/specifiek), kern 1 en evt. kern 2 of afsluiting.

De kandidaat zorgt dat hij drie of vier deelnemers meebrengt om de les aan te geven. Deze deelnemers mogen geen medecursisten zijn. De voorkeur gaat ernaar uit dat de deelnemers geen

uitgebreide ervaring met fitness hebben. Indien niet minimaal drie deelnemers aanwezig zijn, is het mogelijk dat het examen geen doorgang kan vinden en dit als onvoldoende wordt beoordeeld. Het is daarnaast mogelijk dat er een uitruil van deelnemers plaatsvindt en dat de kandidaat dus moet lesgeven aan andere dan de door hem of haar meegenomen deelnemers.

Een half uur voor aanvang van het examen dient de examenkandidaat, met deelnemers, aanwezig te zijn op de examenlocatie. Op dat moment levert deze ook een kopie van het LVF in bij het examensecretariaat. Hierop moet de naam van de kandidaat zijn vermeld en het tijdstip van het examen.

Na toestemming van de examenvoorzitter of -secretaris kunnen de materialen worden klaargezet die nodig zijn om de les uit te voeren. De verantwoordelijkheid van de materialen ligt vanaf dat moment bij de kandidaat. Zodra alle deelnemers op de examenplek aankomen, worden deze door de kandidaat opgevangen en verteld wat voor les er gegeven gaat worden (introductie).

Na de introductie gaan de deelnemers de les uitvoeren. De kandidaat zorgt ervoor dat de deelnemers hierbij gebruik maken van de juiste materialen. Tijdens de uitvoering worden passende didactische werkvormen toegepast. De examenkandidaat toont aandacht en begrip voor de fitnessdeelnemers, luistert goed naar hen en houdt hun mentale en fysieke gesteldheid in de gaten. Ook enthousiasmeert de kandidaat en stuurt deze de deelnemers aan door middel van duidelijke instructies, afgestemd is op de verschillende deelnemers. De kandidaat let op het navolgen van de instructies door de deelnemers en op hun veiligheid. De kandidaat zorgt voor een veilige omgeving waarin iedere deelnemer zich prettig voelt, grijpt adequaat in wanneer de sfeer of de veiligheid tijdens de les in gevaar komt en reageert adequaat op mogelijke negatieve uitlatingen van deelnemers. Tot slot wordt het verloop en resultaat van de les met de deelnemers besproken.

Na afloop van de les stuurt de kandidaat de deelnemers aan bij het opruimen van de materialen, indien van toepassing. Deze materialen moeten op de juiste plaats worden opgeborgen en er moet zorgvuldig en veilig mee worden omgegaan.

De examenkandidaat en examinerator voeren (zonder de aanwezigheid van de deelnemers) een reflectiegesprek. De kandidaat rapporteert aan de examinerator welke conclusies de kandidaat trekt uit de evaluatie met de deelnemers. Hij of zij geeft daarbij aan welke veranderingen er in het eigen optreden aangebracht zouden kunnen worden (wat ging er goed en wat kan de volgende keer anders/beter?). De veranderingen voor de volgende keer zijn gebaseerd op activiteitsniveau en op relatieniveau (relatie tussen deelnemers en de lesgever). De evaluatie en het kenbaar maken van de uitslag van het examen duurt samen maximaal 10 minuten.

4.1.4 Bijzonderheden groepslesinstructeur

Examens van kandidaten 'groepslesinstructeur', verlopen hetzelfde als die voor Fitnesstrainer A kandidaten, behalve dat bij groepslesinstructeur:

- andere casussen gelden voor de voorbereiding van de examenles;
- de les vanzelfsprekend een 'groepsles' moet zijn;
- er bij het geven van de examenles voorgrondmuziek (die dus een actieve rol heeft in de les) gebruikt dient te worden.

4.1.5 Beoordeling praktijkexamen

Beoordeling vindt plaats aan de hand van deel D van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer A / GLI en bijbehorende toetsmatrijs (voor beiden zie hoofdstuk 5 van dit handboek). In de matrijs staat de uitwerking van de te toetsen competenties, waarnaar in het protocol wordt verwezen. Aansluitend op het Praktijkexamen wordt de einduitslag kenbaar gemaakt en ingevuld in hetzelfde deel D van het protocol.

De kandidaat krijgt een 'voldoende' voor een aspect, als hij of zij het aspect zodanig heeft uitgevoerd dat het totale proces niet wordt verstoord en dat het proces wat betreft uitvoering en resultaat is zoals verwacht mag worden van een startende sport- en bewegingsbegeleider. De kandidaat krijgt een 'onvoldoende' voor een aspect als de uitvoering van dat aspect niet acceptabel is in de beroepspraktijk en/of het proces verstoort.

4.2. Bijlagen

Bijlage 4.1 – Examenopdrachten Fitnesstrainer A

1. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier 55+ers, die tot vorige week aan indoorcycling (spinning)lessen deelnamen, maar dat nu wel iets te heftig zijn gaan vinden. Ze willen nu verder werken aan hun algehele conditie door middel van fitness.
2. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier internationale vertegenwoordigers (reizen veel per auto en vliegtuig), die gemiddeld maar 1x per week in jouw fitnesscentrum kunnen komen trainen. De rest van de tijd verblijven ze vooral in hotels in het buitenland.
3. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier 20+ers, die elkaar hebben leren kennen tijdens houdingtherapie (Mensendieck). De therapie is ten einde en ze willen nu op een LEUKE manier verder werken aan het behoud van het resultaat van de therapie in jouw fitnesscentrum.
4. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen, die door omstandigheden niet meer kunnen deelnemen aan de steplessen waar ze tot voor kort aan deelnamen. Nu ze toch gaan fitnesssen willen ze ook gelijk iets meer aandacht aan hun spierkorset (bovenlichaam) schenken.
5. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier 16-jarigen die vorige week zijn gestart met fitness. Ze willen er wat gespierder uitzien. Verder hebben ze gehoord dat fitness misschien toch wel saai is, maar ze vragen aan jou om het tegendeel te bewijzen.
6. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen die onlangs te horen hebben gekregen van de bedrijfsarts (tijdens een algemene controle) om toch maar iets aan bewegen te gaan doen. Dit omdat ze iets te hoog scoren met hun BMI. Tot nu toe deden ze alleen in de zomer wat aan bewegen tijdens hun vakantie (zwemmen/tennis).
7. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen die voor hun plezier aan badminton doen (1x per week). Nu het zomer is, wordt er drie maanden niet gebadmintond. Ze willen deze periode aan bewegen doen door middel van fitness. Aan jou om ze een op een uitdagende manier deze periode een bewegingsprogramma aan te bieden.
8. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen, die zich melden bij jouw fitnesscentrum. Tot nu toe hebben ze voor zichzelf aan fitness gedaan. Ze komen omdat ze besloten hebben dat het tijd wordt om onder deskundige begeleiding een programma op te starten. Buiten het fitness lopen ze nog 2x per week samen hard.
9. Maak een training van 30 minuten voor een groepje vrienden (drie of vier personen) dat na lang aarzelen en nadenken (meer dan een half jaar) toch besloten heeft om een introductieles te volgen bij jouw fitnesscentrum. Dit ondanks dat ze nog steeds geen echt positief beeld over fitness hebben. Vul nu de eerste les voor deze mensen in.

10. drie of vier vriendinnen/vrienden willen met de lessen Aerobicstraining gaan meedoen. Maar omdat ze de afgelopen jaren niet meer aan beweging hebben gedaan, willen ze eerst een periode met fitness invullen. Vorige week hebben ze hun eerste fitnessles(sen) gehad. Maak een training van 30 minuten, waarin je hun trainingsprogramma introduceert.
11. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen, die allemaal kinderen hebben tussen de vier en zes jaar. Ze klagen over het feit dat ze, wanneer ze met hun kinderen spelen (voetbal, badminton, zwemmen), na enkele minuten totaal uitgeput zijn. Dit willen ze de komende zomer niet meer meemaken.
12. Een groepje (drie of vier) collega's werkt in de zorg. Omdat zij lichamelijk zwaar werk verrichten, heeft de bedrijfsarts hen geadviseerd om via oefeningen hun rug te verstevigen. Zij merken ook dat zij het qua conditie vaak moeten afleggen t.o.v. hun jongere collega's. Maak een training van 30 minuten waarbij ze hun rug kunnen verstevigen en een betere conditie kunnen krijgen. De arts wil dat ze een aantal oefeningen aanleren welke zij ook thuis kunnen doen. Ze hebben tot nu toe twee weken getraind.

Indien de ruimte dit toelaat verdient het aanbeveling om ook enkele oefeningen met losse onderdelen in de training te verwerken!

Bijlage 4.2 – Examenopdrachten Groepslesinstructeur

1. Vier personen zijn door te wandelen, fietsen en te letten op de voeding, hun overgewicht grotendeels kwijtgeraakt. Nu willen ze graag ook wat aan hun spierkracht gaan verbeteren en hun figuur wat 'verbeteren'. Maak een training van 30 minuten hiervoor.
2. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die sinds zes maanden lid zijn van de sportschool. Tot nu toe hebben ze alleen aan fitness gedaan. Omdat ze steeds minder vaak kwamen, heeft hun fitnesstrainer ze geadviseerd wat meer variatie in te brengen door ook aan groepslessen deel te gaan nemen.
3. Vier mountainbikers willen bij slecht weer ook binnen kunnen sporten en worden lid van het fitnesscentrum. Ze willen dan wel graag met elkaar sporten. Het lijkt ze daarbij ook leuk om eens wat anders dan fietsen te doen. Iets in de groepszaal lijkt ze leuk, maar ze geven zelf al aan dat ze geen echte talenten zijn in het op de maat bewegen van muziek. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
4. Op een open dag op de sportschool worden kennismakingslessen van een half uurtje aangeboden. De eigenaar heeft aangegeven dat je een les in elkaar moet zetten waarin minstens twee verschillende lesvormen worden aangeboden, die mensen enthousiast zal moeten maken om lid te worden. Maak deze les van 30 minuten voor minimaal vier personen.
5. Vier personen komen naar de sportschool voor een lesje Skifit. Vorig jaar deden ze meer aan après-ski dan aan skiën, omdat ze na een uur of twee al opgebrand waren. Dit jaar hebben ze goede voornemens en willen ze iedere dag minstens een paar uur kunnen skiën. Over drie maanden vertrekken ze. Maak een training van 30 minuten.
6. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die de standaard steplessen een beetje beu zijn. Zij willen nu weleens wat anders. Ze hebben gehoord dat jouw lessen niet zozeer moeilijker zijn, maar wel veel origineler!
7. Vier personen houden de reguliere aerobicslessen van een uur niet vol, maar vinden het niet aantrekkelijk om te gaan fitnessen. De sportschool heeft daarom half-uurslessen voor beginners op het rooster gezet. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
8. Een 5 havo-klas komt eigenlijk om te fitnessen. Het is echter zo druk in de fitness dat het beter is om de groepsleszaal in te gaan. Bedenk een leuke, uitdagende les met een fitnesskarakter van 30 minuten.