

HANDBOEK FITNESSTRAINER B

(5) BEOORDELINGSPROTOCOL

© 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

5.1. Beoordelingsprotocol – Deel A – Praktijkstage	4
5.2. Beoordelingsprotocol – Deel B – Portfolio	5
Bijlage 1: casusspecifiek beoordelen.....	11
5.3. Beoordelingsprotocol – Deel C – Reflectiegesprek	12
5.3.1. Beoordelingsprotocol: presentatie en reflectie	12
5.3.2. Einduitslag.....	13

Let op:

- ! **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 praktijkexamen, (5) beoordelingsprotocollen en (6) beroepscompetentieprofiel.
- ! **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.

5.1. Beoordelingsprotocol – Deel A – Praktijkstage

Deel A van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer B betreft de beoordeling van de praktijkstage, dus de uitvoering van de deelopdrachten uit het portfolio. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel A is de stagebegeleider van de examenkandidaat. Deel A moet volledig zijn ingevuld en ondertekend door de stagebegeleider, alvorens het portfolio ter beoordeling kan worden aangeboden.

Verklaring:

Hierbij verklaar ik, ondergetekende, dat

(naam student) _____

zijn/haar praktijkstage (beroepspraktijkvorming) 'voldoende' heeft afgerond, d.w.z.

- a) minimaal één 'klant' of fitnessdeelnemer heeft begeleid richting een door deze klant(en) aangegeven doelstelling, met de portfolio-opdrachten uit het 'Handboek Fitnesstrainer B' van NL Actief als leidraad en
- b) hierbij door mij, als medewerker van ondergenoemd stagebedrijf, is begeleid waarbij minimaal wekelijks contact is geweest en
- c) dit naar behoren en tot mijn tevredenheid heeft gedaan, voor zover dat redelijkerwijs mag worden verwacht van een kandidaat in opleiding tot Fitnesstrainer B niveau 4.

Ondertekening:

Naam stagebegeleider :

Functie :

Mobiele telefoon :

Stagebedrijf :

Vestigingsadres :

Postcode / plaats :

SBB erkend (geen eis) : ☐ ja ☐ nee

NL Actief lid (geen eis) : ☐ ja ☐ nee

Datum beoordeling :

Handtekening en bedrijfsstempel:

5.2. Beoordelingsprotocol – Deel B – Portfolio

Deel B van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer B betreft de beoordeling van het examenonderdeel 'Portfolio'. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel B is de NL Actief-erkende examinerator of de docent van de kandidaat (zie hoofdstuk 3 van het handboek Fitnesstrainer B). Deel B moet volledig zijn ingevuld en het examenonderdeel 'Portfolio' met een voldoende afgerond, alvorens de examenkandidaat kan deelnemen aan het eindexamen.

Naam examinerator	:
<i>verklaart¹ hierbij niet betrokken te zijn (geweest) bij de opleiding van onderstaande examenkandidaat</i>	
Naam kandidaat	:
Geboortedatum	:
Examencode	:

Deelopdracht 1: Beginsituatie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)		
a. Omschrijft concreet de beginsituatie van de lesgever, tenminste 3 van de volgende 4: (1) eigen motorische vaardigheid, eigen (2) technische en (3) indien van toepassing tactische vakkennis en (4) inzicht in eigen sociale vaardigheden.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
b. Omschrijft concreet de beginsituatie van de fitnessdeelnemer(s), tenminste 5 van de volgende 6: leeftijd, geslacht, motorisch niveau, voorkennis over bewegen/training, voorkennis over fysieke training, opvallende bijzonderheden en kenmerken (zoals sociale omstandigheden).	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
c. Geeft concreet de fysieke trainingsvraag (klacht/doelstelling) die de fitnessdeelnemer bij aanvang van de casus heeft gesteld.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
d. Omschrijft concreet de (relevante) blessurehistorie van de fitnessdeelnemer. N.B. hier mag ook staan dat er nooit sprake is geweest van blessures.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
e. Geeft een concreet plan van aanpak voor het bepalen/analyseren van de trainingsbeginsituatie. M.a.w.: laat zien hoe de antwoorden van opdracht 2 zullen worden achterhaald.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.		

¹ Alleen van toepassing op kandidaten van particuliere opleidingen.

Deelopdracht 2: Trainingsbeginsituatie en doelstelling (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)

a. Omschrijft concreet de achtergrond van de casus. Deze moet voldoende informatie bieden om een goed trainingsschema te kunnen maken. Afhankelijk van het type casus kan de beschrijving er anders uitzien. Voor een richtlijn: zie bijlage 1.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
b. Geeft, indien relevant, het leidende energiesysteem voor de trainingen en onderbouwt dit. Als er geen sprake is van een bepaald energiesysteem, dan is in plaats daarvan aangegeven welke verbetering er nodig is in de betreffende casus.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
c. Benoemt de drie meest relevante grondmotorische eigenschappen voor het verbeteren van de casus en onderbouwt waarom dat de meest relevante zijn.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
d. Geeft een bewegingsanalyse van de te verbeteren activiteit, specifiek voor deze casus en onderbouwt deze. Voor een richtlijn: zie bijlage 1.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
e. Formuleert 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), die aansluiten op de (trainings)beginsituatie.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
f. Geeft aan welke methode(n) je gebruikt om aan het eind te controleren of de doelstelling behaald is en onderbouwt waarom hiervoor is gekozen.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
g. Geeft aan met welke personen contact is geweest om tot deze doelstellingen te komen en beschrijft de relatie m.b.t. de fitnessdeelnemer.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.		

Deelopdracht 3: Planning /periodisering (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)

a. Omschrijft de gebruikte methode voor de planning. Indien mogelijk (relevant) is een periodiseringsmodel gebruikt.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
b. Geeft schematisch een (macro)planning (minimaal 1 jaar) en onderbouwt elke fase/periode die daarin voorkomt.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
c. Geeft schematisch een meso-planning (6 tot 10 weken, minimaal 3 trainingen per week) en onderbouwt elke fase/periode die daarin voorkomt. Hierin moet dus duidelijk en onderbouwd zijn: (1) wat (2) hoe en (3) waar er getraind wordt.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
d. Geeft aan met welke personen contact is geweest en/of welke bronnen of literatuur is geraadpleegd om tot deze planning te komen en waarom hiervoor gekozen is.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐

Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.

Deelopdracht 4: Trainingsprogramma (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)

a. Geeft een uitwerking op een lesvoorbereidingsformulier (LVF) van één verschillende training voor iedere week in het trainingsprogramma en hanteert in iedere les de opbouw: specifieke warming-up - kern 1 - kern 2 of slot. Neemt mee: de te geven instructies, de bewegingsvorm, hoeveelheid tijd, tekening van de organisatie inclusief de positie als instructeur, het benodigde materiaal, de didactische werkvormen, doordraaivormen, alternatieve oefenvormen voor onverwachte omstandigheden en instructies aan eventuele vrijwilligers.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
Formuleert concrete (SMART) trainingsdoelstellingen die aansluiten bij de beginsituatie en het bij opdracht 2e geformuleerde doel.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
b. Onderbouwt de bij a beschreven opzet en de inhoud van het trainingsprogramma. Hieruit moet blijken dat het programma een logische opbouw heeft, logischerwijs gaat leiden tot het bereiken van de doelstellingen en de veiligheid van de deelnemers waarborgen.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.		

Deelopdracht 5: Uitvoering trainingsprogramma (cesuur: alles moet voldoende zijn)

<i>a. Geeft per training een korte omschrijving van de volgende zaken: de fysieke gesteldheid van de deelnemer, het verloop van de training in totaliteit EN op specifieke punten (bijv. techniek), het verloop van de samenwerking tussen de deelnemer en de kandidaat en de aanpassingen die zijn gedaan ten opzichte van het trainingsprogramma, inclusief onderbouwing (reden van de aanpassing).</i>	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
<i>b. Geeft aan wat er gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma is aangepast in de manier van begeleiden.</i>	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
<i>c. Omschrijft de eigen leermomenten (minimaal 2) tijdens het uitvoeren van het trainingsprogramma.</i>	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
<i>d. Geeft aan met welke personen contact is onderhouden tijdens de uitvoering van het trainingsprogramma en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.</i>	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐

Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.

Deelopdracht 6: Extra begeleiding (cesuur: moeten beiden 'ja' zijn)

a. Geeft aan op welk(e) ander(e) aspect(en) van de casus extra verdieping heeft moeten plaatsvinden. Vervolgens is per aspect uitgewerkt: wat exact aan verdieping op het aspect is gedaan, welke conclusies vervolgens zijn getrokken, wat de relevantie is i.r.t. het bereiken van de doelstelling(en) en hoe dit is ingebouwd in het trainingsprogramma.	Ja ☐	Nee ☐
b. Geeft aan met welke personen contact is geweest om in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.	Ja ☐	Nee ☐
Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.		

Deelopdracht 7: Evaluatie en conclusies voor de toekomst (cesuur: alles moet 'ja' zijn)

a. Er zijn minimaal 3 formulieren bijgevoegd, met 360° feedback van tenminste de fitnessdeelnemer(s), stagebegeleider en kandidaat zelf.	Ja ☐	Nee ☐
b. Er is geëvalueerd t.a.v. het complete <u>proces</u> (van het ontwikkelen van het trainingsprogramma tot het praktisch afronden van dit programma). Daarbij is uitgewerkt: wat is goed (zoals gepland) verlopen, in hoeverre de doelstelling bereikt is en 5 (onderbouwde) items die anders aangepakt hadden moeten.	Ja ☐	Nee ☐
c. Er is geëvalueerd t.a.v. de <u>inhoud</u> van het trainingsprogramma. Daarbij zijn uitgewerkt en onderbouwd: 3 onderdelen die de kandidaat de volgende keer zou behouden, 3 onderdelen die de kandidaat zou weglaten en 3 onderdelen die toegevoegd zouden kunnen worden	Ja ☐	Nee ☐
d. Schrijft een advies voor de toekomst voor de fitnessdeelnemer en neemt hierin mee: de eigen conclusie en bevindingen, de bij 7b en 7c benoemde aanpassingen aan het programma, de bij 6a genoemde items en een terugkoppeling aan de fitnessdeelnemer over zijn/haar (senso)motorische, cognitieve, socialemotionele en volitionele vaardigheden en hoe hiermee aan de slag te gaan. Daarnaast geeft de kandidaat aan of deze de fitnessdeelnemer in de toekomst zou willen begeleiden en waarom wel of niet.	Ja ☐	Nee ☐
e. Kandidaat heeft zijn stagebegeleider Deel A van het beoordelingsprotocol laten invullen en ondertekenen.	Voldoende gecontroleerd door NL Actief	
Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.		

Bijlage 1: casusspecifiek beoordelen

In de opleiding Fitnesstrainer B mogen door de kandidaat verschillende soorten casussen worden gekozen. Afhankelijk van de casus, zal de invulling van sommige opdrachten er verschillend uit kunnen zien. Het gaat er in die gevallen om dat de kandidaat laat zien dat deze in staat is om in te schatten welke invulling van de opdracht het meest passend is.

Waar dit in het bijzonder van toepassing is, is dit aangegeven in de opdrachtomschrijving (hoofdstuk 3.1 van het handboek). Daarin wordt bij twee opdrachten een uitgebreidere toelichting gegeven, die niet hierboven in dit beoordelingsprotocol zijn verwerkt. Hieronder de aanwijzingen die kandidaten krijgen, als richtlijn voor de beoordeling.

Deelopdracht 2a: beschrijf de achtergrond van de casus		
Casus: sport	Casus: afvallen	Casus: para-medisch
Beschrijf de sport	Beschrijf 'afvallen'	Beschrijf de aandoening
Denk aan indien relevant: ▪ doel van het spel; ▪ veldafmetingen en speeltijd; ▪ puntentelling en spelregels; ▪ verschillende posities; ▪ loopafstanden/-tijden; ▪ ...	Denk aan: ▪ beschrijving van (het ontstaan van) overgewicht; ▪ beschrijving van de factoren die (over)gewicht beïnvloeden en hoe; ▪ de mogelijke gevolgen voor de gezondheid; ▪ hoe je lichaamsgewicht kunt verlagen en welke methode het meest geschikt is voor je klant; ▪ ...	Denk aan: ▪ de anatomische structuren (en de functie daarvan) die bij de aandoening aangedaan zijn; ▪ mogelijke verklaringen voor het ontstaan van de aandoening; ▪ welke verklaring naar jou idee op de klant van toepassing is en waarom; ▪ welke oefeningen voor je klant (niet) geschikt zijn (schade kunnen veroorzaken); ▪ ...

Deelopdracht 2d: geef een bewegingsanalyse van de activiteit		
Casus: sport	Casus: afvallen	Casus: para-medisch
Denk aan bewegingssnelheid, ondergrond, soort materiaal, contractievormen spieractiviteit.	Denk aan beweegpatronen in het dagelijks leven (stappen tellen, traplopen, sporturen, etc.	Denk aan de beweegpatronen die juist beperkt zijn door de aandoening.

5.3. Beoordelingsprotocol – Deel C – Reflectiegesprek

Deel C van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer B betreft de beoordeling van het eindexamen (reflectiegesprek n.a.v. het portfolio) en tevens de einduitslag voor diplomering. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel C is de NL Actief-erkende examiner. Deel C moet volledig zijn ingevuld en het reflectiegesprek met een voldoende afgerond, alvorens de examenkandidaat het diploma kan ontvangen. Deel C wordt ondertekend door de examiner en de bij het examen aanwezige examensecretaris of –voorzitter.

5.3.1. Beoordelingsprotocol: presentatie en reflectie

Naam kandidaat	:
Geboortedatum	:
Examencode	:

Presentatie en reflectie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende, waarbij 4 en 6 voldoende moeten zijn)		
1. <u>Presentatie</u> : de kandidaat is in staat in een tijdsbestek van 10-15 minuten diens casus te presenteren en de meest essentiële punten daarvan te verwoorden.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
2. <u>Presentatie</u> : kan alles dat tijdens het gesprek ter sprake komt in de context van zijn/haar casus nauwkeurig, kort en bondig formuleren.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
3. <u>Reflectie</u> : kan voor zichzelf de juiste verbeterpunten formuleren met behulp van de feedback van alle deelnemers aan het gesprek.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
4. <u>Evaluatie</u> : kan tijdens het gesprek aannemelijk maken dat er een groeiproces is doorgemaakt i.z. het begeleiden van “klanten” en in staat is om zelfstandig trainingsprogramma’s op te stellen en uit te voeren (als zijnde een beginnende fysieke trainer).	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
5. <u>Authenticiteit</u> : toont in het gehele gesprek kennis te hebben van de inhoud van de geleverde bewijzen, dat wil zeggen: kan effectief ingaan op specifieke vragen over de inhoud en verwoord ook bij doorvragen hoe hij/zij de opdrachten heeft aangepakt en uitgewerkt.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐
6. <u>Kennistransfer</u> : toont in het gesprek dat hij/zij de opgedane competenties ook kan transfereren naar andere gebieden binnen de fysieke training, dat wil zeggen: kan tijdens het gesprek ingaan op (niet-specifieke) vragen gesteld over de casus van de medekandidaat (ofwel een fictieve casus, bij een individueel examen), is in staat op collegiaal niveau vragen aan de andere kandidaat te stellen, is in staat op momenten dat de medekandidaat niet het vermogen heeft de hem of haar gestelde vragen te beantwoorden, het gesprek of het antwoord op te pakken.	Voldoende ☐	Onvoldoende ☐

Toelichting op de beoordeling, t.a.v. van de gestelde criteria

5.3.2. Einduitslag

Eindexamenkandidaat:

Voor- en achternaam :

Geboortedatum :

Examencode :

Einduitslag:

☐

Geslaagd

☐

Niet geslaagd

Ondertekening:

Naam examiner :

verklaart hierbij niet betrokken te zijn (geweest) bij de opleiding van bovenstaande examenkandidaat.

Datum beoordeling :

Ondertekening :

Verantwoordelijk examiner

Secretaris / Voorzitter