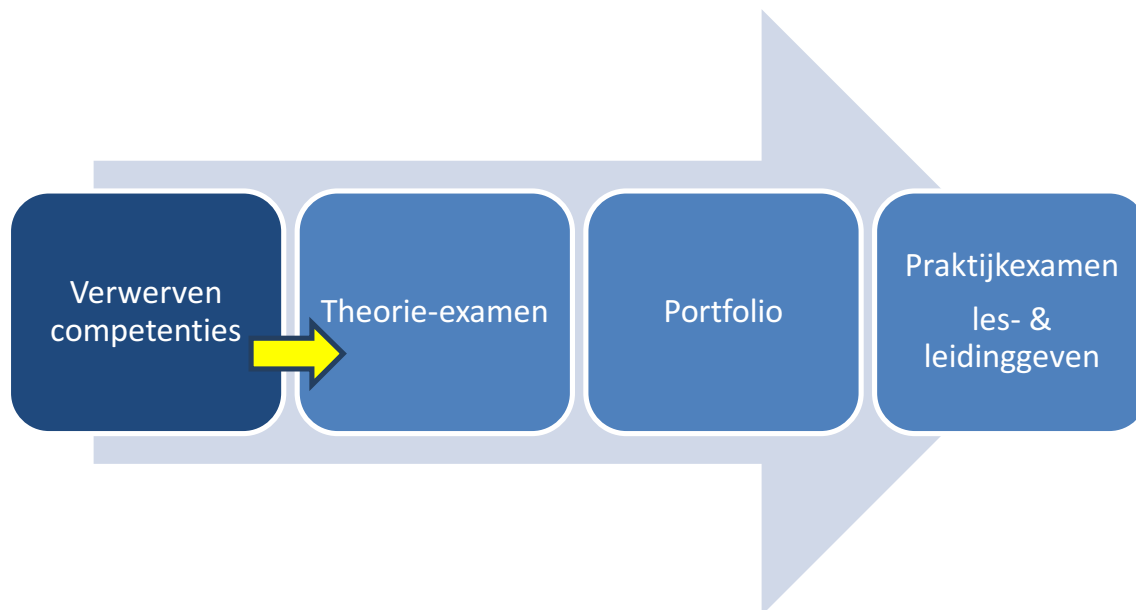


HANDLEIDING PORTFOLIO
FITNESSTRAINER A

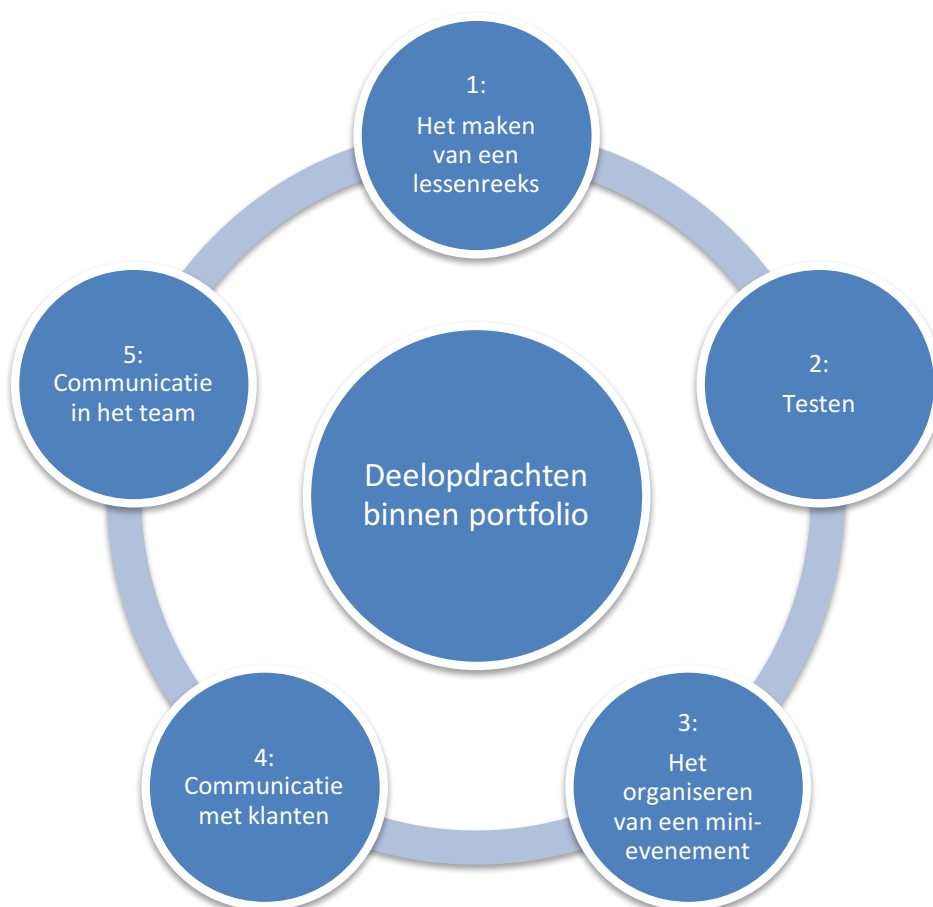


INFORMATIE VOOR DE
CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Stappenplan Proeve van Bekwaamheid Fit!vak Fitnesstrainer A



Portfolio Fitnesstrainer A Fit!vak Deelopdrachten



Inhoudsopgave:

Handleiding bij portfolio Fitnesstrainer A	4
Toelichting Deelopdrachten binnen het portfolio.....	5
Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks	6
Deelopdracht 2: Testen	9
Deelopdracht 3: Het organiseren van mini-evenement.....	10
Deelopdracht 4: Communicatie met klanten	11
Deelopdracht 5: Communicatie in het team	12

Handleiding bij portfolio Fitnesstrainer A

Beste cursist / examenkandidaat,

Als toekomstig fitnesstrainer dien je te voldoen aan verschillende competenties. Bepaalde kennis is noodzakelijk om het erkende diploma fitnessinstructeur te behalen. Daarom hebben wij een portfolio ontwikkeld. In dit portfolio beschrijf je wat je kan en welke ervaring je hebt opgedaan binnen het werkveld fitness. Door het invullen van dit portfolio kunnen wij zien welke competenties je al bezit en welke nog verder ontwikkeld kunnen worden.

In het portfolio is een vijftal deelopdrachten opgenomen. Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt om te mogen deelnemen aan de Proeve van Bekwaamheid, het praktijkexamen voor het diploma Fitnesstrainer A. **De opdrachten voer je individueel uit in een fitnesscentrum en lever je ter controle in bij jouw, door Fit!vak erkende, opleider.**

In geval je de opleiding volgt of hebt gevolgd bij een niet erkende Fit!vak opleider dan lever je het portfolio in ter controle bij Fit!vak:

Fit!vak, Afdeling opleidingen, Postbus 275, 6710 BG EDE

Een beoordelaar van Fit!vak beoordeelt jouw werk vervolgens op de bijbehorende competenties.

Het wat:

Je maakt de deelopdrachten en levert deze als een portfolio in. De opdrachten in dit portofolio zijn gedeeltelijk voorwaardelijk om deel te nemen aan de Proeve van Bekwaamheid (PvB), ook genaamd Praktijk eindexamen.

Het hoe:

Je opdrachten voer je uit in een fitnesscentrum. Voor dit fitnesscentrum voer je de volgende deelopdrachten uit:

DEELOPDRACHTEN

Deelopdracht 1:	Het maken van een lessenreeks
Deelopdracht 2:	Testen
Deelopdracht 3:	Het organiseren van een mini-evenement
Deelopdracht 4:	Communicatie met klanten
Deelopdracht 5:	Communicatie in het team

De uitwerkingen van deelopdracht 1 t/m 5 en de beoordeling van jouw beoordelaar lever je ter controle in bij Fit!vak in Ede en zal door een daartoe aangewezen beoordelaar beoordeeld worden. Samen met de voldoende beoordeling van de theorietoets dient deze als een voorwaarde om de Proeve van Bekwaamheid in te gaan. Het cijfer voor de theorietoets dient minimaal een cijfer 5,5 te zijn. Het cijfer van de theorietoets wordt niet naar boven afgerond, wat wil zeggen dat elk cijfer lager dan een 5,5 geen toelating geeft tot deelname aan de Proeve van Bekwaamheid, ofwel het Praktijkexamen. Het theorie-examen wordt georganiseerd en gecoördineerd door Fit!vak. Voor deelname aan het examen kun je contact opnemen met Fit!vak. Binnen twee weken na het theorie-examen ontvang je van Fit!vak de uitslag van je theorietoets. Nadat je het cijfer hebt ontvangen en deze minimaal een cijfer 5,5 is, lever je het totale portfolio in die vervolgens beoordeeld wordt door een door Fit!vak aangewezen beoordelaar.

Belangrijk!

Het invullen van de deelopdrachten binnen het portfolio dient te worden gedaan op de daarvoor bestemde werkdocumenten in PDF formaat. Deze werkdocumenten en de beoordelingsformulieren tref je op de website: www.fitnessopleidingen.nl of www.fitvak.com.

Met wie:

Individueel.

Toelichting: Deelopdrachten binnen het portfolio

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks

In het aanleertraject wordt veel aandacht besteed aan het aanleren van toestelgebruik (cardio en kracht) en freeweight techniek. Je moet een introductieprogramma maken van 4 lessen voor de duur van zestien weken, waarbij je er vanuit gaat dat de klant twee keer per week komt trainen.

Deelopdracht 2: Testen

Voor het goed kunnen maken van een fitnessprogramma naar de wensen van de klant, is het noodzakelijk om relevante test(en) af te kunnen nemen. In deze opdracht is het de bedoeling dat je een dergelijke test uitkiest en daarvoor een opdracht maakt.

Deelopdracht 3: Het organiseren van een mini-evenement

Een onderdeel van het werk in een fitnesscentrum is het organiseren van kleinschalige evenementen. Overleg met het fitnesscentrum of het mogelijk is deel te nemen aan de organisatie van een mini-evenement.

Deelopdracht 4: Communicatie met klanten

Onderzoek in jouw fitnesscentrum hoe het contact met de (potentiële) klanten verloopt.

Deelopdracht 5: Communicatie in het team

Onderzoek de functieomschrijvingen of afspraken die onderling zijn gemaakt door medewerkers met betrekking tot onderhoud en reparatiewerkzaamheden in de fitnessruimte.

Aan het einde lever je het totale portfolio in, dat vervolgens wordt beoordeeld door een door Fit!vak aangewezen beoordelaar.

Het bronmateriaal voor deze opdracht is te vinden in het theorieboek Fitnesstrainer A van Fit!vak.

INFORMATIE VOOR DE CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks

In het aanleertraject wordt veel aandacht besteed aan het aanleren van toestelgebruik (cardio en kracht) en freeweight techniek. Je moet een introductieprogramma maken voor de duur van acht weken, waarbij je er vanuit gaat dat de klant twee keer per week komt trainen.

Maak een introductieprogramma in het kader van onderstaande omschrijving van de portfolio opdracht:

Portfolio deelopdracht 1 Het maken van een lessenreeks Omschrijving van de uitwerking	Te gebruiken Portfolio Werkdocument (formulier) Download via www.fitnessopleidingen.nl
Benoem de beginsituatie ten aanzien van: de groep, de fitnessdeelnemers, de lesgever en overige factoren	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER beginsituatie analyse
Formuleer doelen die voldoen aan de volgende criteria: - Moeten concreet waarneembaar zijn - Passen bij beginsituatie/vraag - minimale eis is benoemd waaraan de beweging moet voldoen - voorwaarden voor de beheersing van de beweging zijn benoemd	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER beginsituatie analyse
Maak een lesplan, bestaande uit 4 lessen, dat voldoet aan de volgende criteria: - Past bij de doelen en de beginsituatie - Beschrijving van de didactische werkvorm(en) - Procedures/instructies van de organisatie en veiligheidsinstructies zijn benoemd - Geeft alternatieven voor mogelijke andere omstandigheden - De organisatie is effectief en efficiënt - Hebben een logische opbouw - Bestaan uit minimaal 3 lesonderdelen (w-up, kern 1 en kern 2/slot) - Leveren een te verwachten leerresultaat op	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER
Benoem per onderdeel van het lesplan de volgende aspecten, indien van toepassing: de bewegingsvorm, hoeveelheid tijd, tekening van de organisatie, hoeveelheid materialen en hun plaats, plaats van deelnemers en lesgever, indeling teams / roulatiesysteem, loop-/balwegen, eventuele instructies aan vrijwilligers/ medewerkers/ logische opbouw	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER
Algemene warming-up	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

Kern 1	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER
Kern 2 of slot	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

■	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER
Maak een lesplan waarbij de veiligheid voldoende is gewaarborgd	Werkdocument nr. 1 LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

INFORMATIE VOOR DE CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Deelopdracht 2: Testen

Voor het goed kunnen maken van een fitnessprogramma naar de wensen van de klant, is het noodzakelijk om relevante test(en) af te kunnen nemen. In deze opdracht is het de bedoeling dat je een dergelijke test uitkiest en daarvoor een opdracht maakt.

- A. Geef de benaming van de test* en een zo duidelijk mogelijke omschrijving van de doelstelling en de mogelijkheden met de uitslag.
- B. Omschrijf voor welke doelgroep jij deze test relevant vindt en waarom dat volgens jou zo is.
- C. Geef een praktische omschrijving van de uitvoering van de test tot in detail.
- D. Geef weer hoe de testresultaten verwerkt zijn; zowel naar de klant als voor het fitnesscentrum.
- E. Geef voor een 2-tal uitgevoerde testen de uitslagen en omschrijf welke adviezen je aan de klant hebt (mee)gegeven.
- F. Onderbouw de gegeven adviezen uit opdracht E.

*Een test is geen rekenmethode; maar een uitvoerbare fysieke inspanning, waaraan meetbare gegevens gehangen moeten kunnen worden. Deze gegevens moeten als uitgangspunt kunnen dienen voor het maken van een fitnessprogramma.

Portfolio deelopdracht 2 TESTEN	Te gebruiken Portfolio Werkdocument (formulier) Download via www.fitnessopleidingen.nl
Benoem de test en de concrete mogelijkheden en doelstellingen hiervan	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Omschrijf de juiste doelgroep en onderbouw deze ook voldoende om tot deze conclusie te kunnen komen	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Omschrijf de test op de juiste manier (technische uitvoering)	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Omschrijf (met voorbeeld) hoe de testen binnen het fitnesscentrum verwerkt worden	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Omschrijf (met voorbeeld) hoe de testen richting klant gepresenteerd worden	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Formuleer de adviezen op een professionele en juiste manier	Werkdocument nr. 2 TESTEN
Onderbouw het waarom van de adviezen vanuit de juiste denkbeelden en theorieën	Werkdocument nr. 2 TESTEN

INFORMATIE VOOR DE CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Deelopdracht 3: Het organiseren van mini-evenement

Een onderdeel van het werk in een fitnesscentrum is het organiseren van kleinschalige evenementen. Overleg met het fitnesscentrum of het mogelijk is deel te nemen aan de organisatie van een mini-evenement.

Voorbeelden van mini-evenementen: indoor cycling marathon, tennistoernooi, fitwalk evenement, MBvO-dag, 70's night voor de klanten of een release van een voor-gechoreografeerde lessenreeks, open dag, etc. Vraag of je dit zou mogen (mee)organiseren. Spreek vooraf ook af hoe en met welke methode(n) je achteraf het evenement gaat evalueren.

- A. Noem de voorwaarden waaraan voldaan moet worden om het evenement te doen slagen.
- B. Beschrijf het mini-evenement en de doelstelling(en) ervan zodat er voor een buitenstaander vanuit de omschrijving geen onduidelijkheden meer bestaan m.b.t. de inhoud en de doelstelling.
- C. Maak een draaiboek voor het mini-evenement en verwerk dit in je portfolio (zorg dat jouw eigen rol daarin goed naar voren komt).
- D. Vraag een beoordeling vanuit het fitnesscentrum m.b.t. de uitvoering van het evenement; zie beoordelingsformulier en voeg dit toe aan het portfolio.
- E. Schrijf een evaluatie over het mini-evenement met daarin de tips en tops; maak van het onderwerp "aansturing van de medewerkers/vrijwilligers" een apart kopje met tips en tops. Daarnaast schrijf je (met uitwerking en onderbouwing) een advies voor de toekomst ervan uitgaande dat dit mini-evenement in de toekomst wederom (mede) door jou of iemand anders uitgevoerd gaat worden.

Portfolio deelopdracht 3 Het organiseren van een mini-evenement	Te gebruiken Portfolio Werkdocument (formulier) Download via www.fitnessopleidingen.nl
Organiseren van een (mini)-evenement	Werkdocument nr. 3 HET ORGANISEREN VAN EEN MINI-EVENEMENT

INFORMATIE VOOR DE CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Deelopdracht 4: Communicatie met klanten

Onderzoek in jouw fitnesscentrum hoe het contact met de (potentiële) klanten verloopt en beantwoord de volgende vragen:

- A. Hoe en wat wordt er, voordat de klant zich heeft aangesloten bij jouw fitnesscentrum, gecommuniceerd met de klant?
- B. Hoe en wat wordt er, terwijl de klant verbonden is aan jouw fitnesscentrum, gecommuniceerd met de klant?
- C. Hoe en wat wordt er bij een klacht of opzegging gecommuniceerd met de klant?
- D. Noem drie zaken uit de antwoorden die je gevonden hebt, die volgens jou beter kunnen en onderbouw je antwoorden.

Overleg met de organisatie en geef aan een klant die nieuw is, informatie over het centrum en wat hij van de instructie kan verwachten.

- E. Maak een verslag met een omschrijving van de uitleg en daarnaast 2 tips en tops voor jezelf m.b.t. het uitvoeren van bovenstaande opdracht.
- F. Vraag een beoordeling vanuit het fitnesscentrum m.b.t. de uitvoering van de voorlichting; zie beoordelingsformulier en voeg deze toe aan het portfolio.

Portfolio deelopdracht 4	Te gebruiken Portfolio Werkdocument (formulier) Download via www.fitnessopleidingen.nl
Communicatie met klanten	Werkdocument nr. 4 COMMUNICATIE MET DE KLANTEN

INFORMATIE VOOR DE CURSIST / EXAMENKANDIDAAT

Deelopdracht 5: Communicatie in het team

Onderstaande opdrachten hebben betrekking op de functieomschrijvingen of afspraken die onderling zijn gemaakt door medewerkers m.b.t. onderhoud en reparatiewerkzaamheden in de fitnessruimte. Het kan zijn dat er geen plan of planning aanwezig is. In dat geval kun je de “deel 1” vragen vervangen door de “deel 2” vragen.

Ga op onderzoek uit in je fitnesscentrum en geef antwoord op de volgende vragen:

DEEL 1

- Omschrijf de afspraken die gemaakt zijn binnen het team over het schoonmaken en repareren van de fitnessapparatuur.
- Geef van 2 instructeurs aan wat deze werkzaamheden praktisch betekenen voor hen en hoe ze met deze taken omgaan.
- Hoe wordt nagegaan of iedereen zijn taken uitvoert en er voldoende informatie naar de manager gaat.
- Geef aan welke 2 zaken (en onderbouw ze) jij zou veranderen en hoe.

DEEL 2

- Wat is de reden waarom er geen helderheid over de schoonmaak en reparatie van de fitnessapparatuur is?
- Hoe komen nieuwe personeelsleden erachter wat er op dit gebied van hen verwacht wordt?
- Hoe komen nieuwe afspraken op dit gebied tot stand en worden veranderingen bekend gemaakt? En wat is jouw mening hierover?
- Geef aan hoe en welke structuur jij aan zou willen brengen in deze situatie met betrekking tot het schoonmaken en repareren van fitnessapparatuur.

Portfolio deelopdracht 5 Communicatie in het team	Te gebruiken Portfolio Werkdocument (formulier) Download via www.fitnessopleidingen.nl
Communicatie in het team	Werkdocument nr. 5 COMMUNICATIE IN HET TEAM