SPORTCLUB- EN FITNESSBEGELEIDER

DERDE GRAAD TSO: SE-N-SE

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

September 2009
VVKSO – BRUSSEL D/2009/7841/080

Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs
Guimardstraat 1, 1040 Brussel

Inhoud

INLEIDING 5

1 Lessentabel 6

2 Leerplandoelstellingen 7

3 Minimale materiële vereisten 13

INLEIDING

De studierichting Se-n-Se tso Sportclub- en fitnessbegeleider wil leerlingen die al in het bezit zijn van een diploma secundair onderwijs opleiden tot de beroepskwalificatie (groeps)fitnessbegeleider en hen daarnaast voorbereiden op een brede inzetbaarheid in sport- en bewegingsgerelateerde tewerkstelling. Zij behalen tijdens deze Se-n-Se-opleiding ook de kwalificatie hoger redder en een getuigschrift EHBO-nijverheidshelper. Daarom komen in deze richting competenties aan bod die gericht zijn op het bereiken van de beroepskwalificaties fitnessbegeleider en groepsfitnessbegeleider, gerelateerd aan het SERV-beroepscompetentieprofiel[1]. Ze worden aangevuld met administratieve, organisatorische en agogisch-communicatieve vaardigheden die voorbereiden op brede tewerkstellingsmogelijkheden in de sport- en fitnesssector. Bij het uitwerken van dit profiel overlegden wij met onder meer verantwoordelijken van de Vlaamse Trainersschool en van het Vlaams Instituut voor Sport- en Recreatiebeheer, dat gemeentelijke en stedelijke sportdiensten in Vlaanderen verenigt. Het werkplekleren is een essentieel deel van deze opleiding.

Na het behalen van deze kwalificaties kunnen de leerlingen de verworven competenties aanwenden in de sport- en fitnessectoren op de arbeidsmarkt of kunnen zij eventueel doorstromen naar een bacheloropleiding leraar secundair onderwijs, ergotherapie of sociaal werk.

De leerlingen die instappen in deze studierichting hebben, naast de basiscompetenties die hebben geleid tot het behalen van het diploma secundair onderwijs, ook basiskennis en vaardigheden op het vlak van anatomie en fysiologie, agogiek en brede sportieve competenties, al dan niet verworven in een van de studierichtingen van het studiegebied sport.
Zij hebben een attitude die gericht is op veilig en gezond leven en sporten en respectvol omgaan met het menselijk lichaam.
Een aantal leerlingen zal om in te stappen, ontbrekende kennis en vaardigheden via een inhaalprogramma moeten bijwerken.

In deze studierichting Secundair na Secundair verwerven de leerlingen competenties die leiden tot het behalen van volgende kwalificaties:

- Groepsfitnessbegeleider
- brevet hoger redder
- EHBO-brevet nijverheidshelper
- Instructeur B fitness (BLOSO)

Complementair aan de sport- en fitnessgerichte invulling verwerven deze leerlingen ook competenties op communicatief, organisatorisch en administratief vlak om tewerkgesteld te kunnen worden als ondersteunende medewerkers in sportclubs en -diensten.

[1] SERV, Beroepencluster fitnessbegeleider, groepsfitnessbegeleider, personal trainer, fitnessuitbater. Brussel, 2005. http://www.serv.be/Publicaties/830.pdf

1 Lessentabel

Dit leerplan is bestemd voor de vakken:

– Nederlands;
– Toegepaste informatica;
– Sportclub- en fitnessbegeleider (AV Sport/TV Opvoedkunde/ TV Toegepaste biologie (m.i.v. Stage))

voor het specifiek gedeelte van deze Se-n-Se-opleiding.

2 Leerplandoelstellingen

De leerlingen…

1 Kunnen een aantal verkoopstechnieken toepassen, rekening houdend met principes van ethisch verantwoord ondernemen

2 Kunnen mogelijkheden en obstakels identificeren bij fitnessbeoefenaars om aan fitness deel te nemen

3 Kunnen strategieën ontwikkelen en toepassen om de fitnessbeoefenaars te motiveren deel te nemen en vol te houden

4 Kunnen op een passende manier fitnessbeoefenaars verwelkomen en afscheid van hen nemen

5 Kunnen peilen naar de wensen en fysieke achtergrond van de fitnessbeoefenaar en uitleggen wat we er precies van verwachten

6 Kennen het belang van vragenlijsten, kunnen dat verwoorden naar de fitnessbeoefenaar en kunnen de testen/vragenlijsten afnemen

7 Kunnen de resultaten van de uitgevoerde testen/vragenlijsten interpreteren, evalueren en correct communiceren naar de fitnessbeoefenaar

8 Kunnen in overleg de doelstellingen van de individuele fitnessbeoefenaar bepalen en kunnen beschrijven welke fysieke aanpassingen het lichaam zal ondergaan

9 Kennen de interactie van het bewegingsstelsel (beenderen, gewrichten, spieren) bij het tot stand komen van bewegingen die zich binnen één bepaald vlak voordoen

10 Kennen de specifieke aspecten die betrekking hebben op de anatomische en biomechanische bouw van het menselijk lichaam die voor alle oefeningen van toepassing zijn (positionering van de weerstand, lichaamshouding, optimaal bewegingsbereik, techniek om het beste rendement uit de oefening te halen)

11 Kennen de fysiologische response tijdens fysieke inspanningen en de aanpassingen in de response ten gevolge van training (aeroob, anaeroob, metabool, neuromusculair, cardiovasculair, ademhaling)

12 Kennen de basisprincipes voor de ontwikkeling van de fysieke basiseigenschappen (uithouding, kracht, snelheid, lenigheid)

13 Kennen het bewegingsmechanisme (de hefbomen) en de lichaamsbewegingen met aandacht voor de bewegingsanalyse en toestelgericht

14 Kennen een aantal pathologieën die voorkomen bij de fitnessbeoefenaar en hebben kennis van contrageïndiceerde oefeningen

15 Kunnen een trainingsschema op maat en niveau van de fitnessbeoefenaar opstellen en aanpassen

16 Kunnen bewegingen en oefeningen analyseren vanuit criteria van functionaliteit en veiligheid

17 Kunnen de noodzakelijke hersteltijd tussen trainingssessies plannen

18 Kunnen advies en instructies bij de oefeningen en de gebruikte toestellen geven

19 Kunnen de fitnessbeoefenaar informeren over een gezonde levensstijl

20 Zijn op de hoogte van de principes van medisch verantwoord sporten en passen die ook toe

21 Zijn op de hoogte van de principes van ethisch verantwoord sporten en passen die ook toe

22 Hebben kennis van voeding, gezondheid en veilig bewegen en kunnen antwoord geven op vragen hieromtrent. Ze kunnen mensen aanzetten tot een gezonde levenswijze

23 Kennen verschillende groepslessen zoals aerobics, spinning, aquaspinning …

24 Kennen de principes van een gestructureerde lesopbouw en kunnen deze toepassen

25 Zijn zowel verbaal als non-verbaal communicatief vaardig o.m. telefonisch en met een microfoon

26 Kunnen oefeningen uitleggen en demonstreren

27 Hebben gevoel voor ritme

28 Kunnen fitnessbeoefenaars helpen, stimuleren en corrigeren

29 Kennen de reddingstechnieken

30 Kunnen teamgericht werken

31 Kunnen informatie doorgeven aan collega's en aan een verantwoordelijke

32 Kunnen discreet en respectvol omgaan met informatie

33 Kunnen luisteren en actief deelnemen aan vergaderingen

34 Kunnen vanuit een ethisch referentiekader reflecteren over de implicaties van hun handelen in een professionele omgeving

35 Kunnen een verslag hanteren en de gemaakte afspraken naleven

36 Kunnen zich via verschillende informatiebronnen informeren over nieuwe bewegingsvormen

37 Kunnen de klantenadministratie bijhouden

38 Kunnen afspraken vastleggen via agenda

39 Kunnen (groeps)fitnessmateriaal onderhouden en defecten beschrijven

40 Kunnen de hygiëneregels in een fitnessclub toepassen

41 Kunnen meewerken aan kwaliteitsbevorderende initiatieven

42 Kunnen audiovisuele en andere toestellen bedienen en er zorg voor dragen

43 Kunnen toezicht houden op het naleven van het huishoudelijk reglement

44 Hebben kennis van het veilig en duurzaam gebruik van materiaal en uitrusting en kunnen dit afstemmen op de fitnessbeoefenaars

45 Kunnen fitnessbeoefenaars aansporen om op een veilige manier te bewegen

46 Kunnen veiligheidsaspecten toelichten

47 Hebben kennis aangaande theorie en EHBO van het ademhalingsstelsel, het bloedsomloopstelsel, bewegingsstelsel, de huid, het zenuwstelsel, hormonaal stelsel en zintuigstelsel

48 Hebben theoretische en praktische kennis van de verbandenleer

49 Hebben kennis aangaande de EHBO-koffer

50 Hebben theoretische en praktische kennis van de reanimatie zonder en met hulpmiddelen

51 Hebben kennis aangaande sporthygiëne en de preventie van sportletsels

52 Kunnen de belangrijkste basistechnieken bij de eerste hulpverlening thuis en op het werk toepassen. De cursisten leren ook oog te hebben voor preventie en veiligheid

53 Kunnen vakkundig ingrijpen bij verdrinkingsrisico's in zwembaden; de nadruk ligt op snelheid en het vlot toepassen van reanimatietechnieken

54 Kunnen de reddings- en reanimatietechnieken toepassen in gevaarssituaties of ter voorkoming van dergelijke situaties

55 Kennen waterspelen en gebruiken zwemmen als spelelement

56 Kennen de verschillende pictogrammen en symbolen betreffende veiligheid

57 Kennen de basisbegrippen van veiligheid in verschillende omstandigheden (water, vuur, verkeer, …)

58 Kunnen het belang van bewegen duiden

59 Kunnen uitleggen hoe bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld

60 Kunnen verschillende bewegingsvaardigheden onderscheiden en benoemen

61 Kunnen het ontwikkelen van bewegingsvaardigheden plaatsen in ruimte en tijd

62 Kunnen bewegingsvaardigheden in een ruime context plaatsen

63 Kunnen bewegingsspelen duiden i.f.v bewegingsvaardigheden

64 Kunnen verschillende spelen ordenen volgens het spelidee

65 Kunnen spelen progressief opbouwen, volgens moeilijkheidsgraad

66 Kunnen een doelstelling van een spel formuleren

67 Kunnen een bewegingsspel kiezen in functie van een vooropgestelde doelstelling

68 Kunnen variaties voorzien bij het ontwikkelen van een bewegingsspel

69 Kunnen een goede speluitleg geven

70 Kunnen een groep motiveren om actief te bewegen en te participeren

71 Kunnen creatief en flexibel op (onverwachte) situaties reageren door het vinden van een gepaste oplossing

72 Weten wat fairplay omvat en ze bevorderen in allerlei bewegingssituaties

73 Kunnen, indien nodig, de regels aan passen aan het niveau en interesses van de groep

74 Kennen verschillende organisatievormen in een spelcontext

75 Kunnen een organisatievorm in functie van vooropgestelde criteria kiezen en organiseren

76 Kunnen een evenement of sportactiviteit voorbereiden aan de hand van een draaiboek

77 Kennen de verschillende stappen om een evenement of spel te organiseren

78 Kunnen gericht promotie voeren vóór, tijdens en na de sportactiviteit

79 Hebben kennis van het menselijk gedrag, de evolutie en verschijningsvormen in verschillende situaties

80 Kennen de contextuele invloeden op het gedrag van de deelnemer aan de vrijetijdsbesteding en weten er gepast op reageren

81 Kunnen stimulansen tot verdere ontwikkeling geven en meewerken aan het scheppen van gunstige voorwaarden die leiden tot o.a. zelfredzaamheid en zelfontplooiing

82 Kennen de meest relevante ontwikkelingsgebonden problemen, herkennen ze en kunnen ermee omgaan

83 Kennen de aandachtspunten bij het pedagogisch handelen voor de verschillende levensfasen

84 Kunnen blijk geven van organisatiezin bij het realiseren van hun beroepsactiviteiten en gepast inspelen op organisatorische en interactieproblemen die zich voordoen gedurende de vrijetijdsanimatie

85 Kunnen als animator activiteiten, aangepast aan de leeftijd en de mogelijkheden of ontwikkeling van de geanimeerde, plannen, uitwerken, organiseren, begeleiden en uitvoeren

86 Beschikken als animator over attitudes die moeten resulteren in het toepassen van positieve omgangsvormen zoals opmerkzaamheid, aanpassingsvermogen, empathie, tolerantie, aanvaarden van beperkte mogelijkheden van cliënten, openheid en beleefdheid, behulpzaamheid en tact, zelfbeheersing, flexibiliteit, doorzettingsvermogen, zin voor verantwoordelijkheid, efficiëntie, nauwkeurigheid, ...

87 Kunnen gepast reageren op schriftelijke mededelingen, beschrijvingen en toelichtingen: beamen, afwijzen, om nadere toelichting vragen

88 De leerlingen kunnen geformuleerde opdrachten en instructies nauwkeurig uitvoeren

89 De leerlingen kunnen bij zelfstandig lezen de betekenissen uit de context afleiden en een beroep leren doen op de voorkennis over het onderwerp

90 De leerlingen kunnen hulpmiddelen zoals woordenboeken, woordenlijsten, illustratiemateriaal, zaakregisters efficiënt gebruiken

91 De leerlingen kunnen documenten van diverse aard interpreteren, invullen en verwerken

92 De leerlingen kunnen gebruiksaanwijzingen, brochures, handleidingen die rechtstreeks verband houden met de gekozen specialisatie interpreteren en toepassen

93 Geven blijk van een klantgerichte instelling, luisterbereidheid

94 Kunnen zich op formele wijze uitdrukken

95 Weten hoe sport georganiseerd wordt op verschillende niveaus

96 Hebben notie van de kerndoelstellingen van het overheidsbeleid inzake sport

97 Kunnen adequaat en met zorg omgaan met sport- en ander materieel

98 Hebben inzicht in de subsidiëringsbronnen en subsidiërende instanties voor sport in Vlaanderen

99 Kennen de samenhang tussen sport en de maatschappelijk-economische evolutie

100 Onderkennen het belang van kaders in de sport en de tendens tot professionalisering in de sport

101 Onderscheiden de verschillende deelgebieden in het sportmanagement en hun eigenlijke doelstellingen

102 Hebben notie van de structuur van en wetgeving betreffende VZW's

103 Kennen het verschil tussen privé en gemeentelijk beheer van sportcentra

104 Kunnen senioren begeleiden, animeren via sport (muziek, dans, …)

105 Kennen de mogelijkheden van de sportende senioren

106 Kennen de invloed van sport, fysieke inspanning op de senioren

107 Kunnen een sportaanbod opmaken aangepast aan de senioren

108 Kunnen een onderscheid maken tussen competitief en recreatief sporten en kunnen beide soorten appreciëren en beleven

109 Kunnen ageren en communiceren in hun vertrouwde klasgroep en in een andere doelgroep (mensen met een handicap, ouderen, mensen in een strafinstelling, …)

110 Kunnen de relatie met mensen in moeilijke situaties vorm en inhoud geven

111 Kunnen een mededeling, een evenement of andere activiteit organiseren door rekening te houden met bevoegdheden, procedures, afspraken en haalbaarheid

112 Beheersen het volledige toetsenbord van een pc en werken vlot en efficiënt met de muis

113 Besteden aandacht aan het technisch correct invoeren van tekstentiteiten en aan een doeltreffende en esthetisch verantwoorde vormgeving

114 Kunnen een tekstverwerkingspakket op de pc efficiënt gebruiken

115 Kunnen de informaticataken i.v.m. sport en recreatieprojecten zelfstandig uitvoeren met behulp van de belangrijkste toepassingspakketten

116 Kunnen het dagelijkse beheer van een PC op een veilige manier uitvoeren, hardware onderhouden en reinigen

117 Kunnen een formulier ontwerpen, opmaken, wijzigen en gebruiken

118 Kunnen gegevens uit een rekenblad en/of databank overbrengen naar en/of koppelen met een tekstdocument

119 Kunnen een tekst met een eenvoudige structuur scannen, bewerken en vormgeven tot een correcte tekst.

120 Kunnen een rekenbladpakket op de pc efficiënt gebruiken

121 Kunnen geavanceerde functies gebruiken

122 Kunnen een eenvoudige grafiek opstellen

123 Kunnen draaitabellen toepassen

124 Kunnen gegevensbeheer op de pc efficiënt gebruiken

125 Kennen de belangrijkste structuurelementen van een databank en kunnen hun functie omschrijven

126 Kunnen een tabel ontwerpen voor een eenvoudige, welomschreven probleemstelling

127 Kunnen de gegevens in een tabel raadplegen en interpreteren

128 Kunnen multimedia op de pc efficiënt gebruiken

129 Kunnen digitaal materiaal opnemen, invoegen en weergeven

130 Kunnen met behulp van een HTML-editor webpagina’s aanmaken en onderhouden

131 Kunnen de tekst van een elektronische publicatie invoeren,opmaken en aanpassen

132 Kunnen verwijzingen tussen pagina's in een elektronische publicatie creëren, aanpassen en verwijderen.

133 Kunnen een goede logische structuur bedenken voor een eenvoudige elektronische publicatie

134 Realiseren eenvoudige elektronische publicaties op een wereldwijd netwerk

135 Kunnen een elektronische publicatie effectief beschikbaar stellen voor een ruimer publiek

136 Kunnen publicatiesoftware op de pc efficiënt gebruiken

137 Kunnen de basishandelingen vlot uitvoeren

138 Kunnen een eenvoudige presentatie opmaken

139 Kunnen een presentatie op verschillende manieren weergeven

3 Minimale materiële vereisten

Algemeen: klaslokaal met videoapparatuur en overheadprojector.

E.H.B.O.-materiaal.

Reanimatiepop.

Gebruik kunnen maken van een zwembad van 25 m lengte en een max. diepte van ≥3 m. Vlotterlijnen om zwembanen af te bakenen. Oefenpop en sleeppop.

Zwemplanken (1 per leerling).

Handpaddels en zwemvliezen.

Chronometers.

Sleeppop.

Klein en groot spel- en sportmateriaal.

Voor 2 van de 3 lestijden moet men in de zaal kunnen werken. Videoapparatuur, overhead.

Regelmatig gebruik van camera in functie van rollenspel

Sportzaal met voldoende bewegingsruimte en aanwezigheid van spiegels.

Degelijke muziekinstallatie.

1 step per leerling.

Voor activiteiten zoals spinning, bodypump … wordt gebruik gemaakt van de accommodatie in het Privé Fitnesscentrum in de omgeving van de school.

Voor aquafitness wordt gebruik gemaakt van een gedeelte van het zwembad.

Privé fitnesscentrum in de omgeving van de school als werkplekleren.

1 computer per ll.

De school moet minimaal beschikken over software voor de volgende toepassingen: een besturingssysteem met een grafische gebruikersinterface, tekstverwerking, spellingcontrole, rekenblad, gegevensbeheer, elektronisch publiceren, elektronische post, web-browser.