



2019  
2020

**NIVEAU 4+**

**HANDLEIDING PORTFOLIO**

© 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

1.	Inleiding .....	5
2.	Deelopdrachten .....	7
	Startopdracht (vooraf): Leerplan en het leggen van contacten .....	7
	Deelopdracht 1: Begeleiden van sporters met NAH .....	8
	Deelopdracht 2: Testen van sporters met NAH .....	8
3.	Beoordeling van het portfolio .....	9
3.1.	De beoordeling van de stage .....	9
3.2.	De beoordeling van de portfolio-opdrachten .....	9
	Bijlage 1 – Info praktijkstage voor de stagebegeleider .....	10
	Bijlage 2 – Info praktijkstage voor het stagebedrijf .....	11



## 1. INLEIDING

Een relatief nieuw werkgebied in de fitnesssector is het werken als bewegingsdeskundige, bijvoorbeeld bij een NL Actief Preventiecentrum. Een bewegingsdeskundige heeft het niveau van een Fitnesstrainer B (niveau 4) en kan daarnaast fitnessdeelnemers begeleiden uit één of meerdere doelgroep(en) die om speciale begeleiding vragen. NL Actief kent de specialisaties 'Diabetes Mellitus', 'Overgewicht en Obesitas' en 'Niet-Aangeboren Hersenletsel'. Voor de specialisatie 'Niet-Aangeboren Hersenletsel' (NAH) moet een portfolio worden aangelegd. De opdrachten voor dit portfolio zijn opgesteld in samenwerking met de Hersenstichting en de Edwin van der Sar Foundation. Dit examenonderdeel toetst of de niveau-4-instructeur de competenties heeft om fitnessdeelnemers met Niet-Aangeboren Hersenletsel te kunnen begeleiden.

### Wat?

De kandidaat begeleidt één klant/sporter met Niet-Aangeboren Hersenletsel en maakt de deelopdrachten zoals beschreven in hoofdstuk 3.2 en voegt deze samen in één portfolio. Dit portfolio wordt ingeleverd bij de docent. Om het diploma te kunnen ontvangen, dienen alle (deel)opdrachten in het portfolio onder de geldende cesuur<sup>1</sup> met een voldoende te zijn beoordeeld.

### Hoe?

De opdrachten worden door de kandidaat uitgevoerd, onder begeleiding van een fitnessondernemer of medewerker van de onderneming (de stagebegeleider); zie ook randvoorwaarden en examenreglement. Overleg vooraf met deze persoon of het mogelijk is alle opdrachten daadwerkelijk uit te voeren.

Voor het uitvoeren van de deelopdrachten dient de kandidaat minimaal één klant<sup>2</sup> (fitnessdeelnemer) met Niet-Aangeboren Hersenletsel 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 en in staat zijn om vaak genoeg te trainen om succesvol te kunnen werken aan zijn of haar doelstelling. De opdrachten voer je uit in een omgeving waarin zo goed mogelijk recht wordt gedaan aan de doelstellingen van de klant. Je kunt voor het maken van de opdrachten gebruik maken van het werkdocument (bijlage 4.5).

#### **Wil je het traject Bewegingsdeskundige Niet-Aangeboren Hersenletsel combineren met Fitnesstrainer B?**

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. Je moet dan voldoen aan de eisen van alle examenonderdelen van Fitnesstrainer B en NAH. Het is natuurlijk ook mogelijk voor Fitnesstrainer B en BNAH een apart portfolio aan te leggen.

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

### Met wie?

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

<sup>1</sup> De cesuur (het minimaal aantal te behalen punten per opdracht) vind je in het beoordelingsprotocol niveau 4+.

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

### Wanneer?

Afspraken over het aanleveren en beoordelen van het portfolio worden gemaakt tussen de opleider en de student, rekening houdend met de geldigheid van het theoriecijfer (maximaal 18 maanden). Als het portfolio wordt gecombineerd met het portfolio voor Fitnesstrainer B, dan gelden de richtlijnen van Fitnesstrainer B.

### Relatie met andere vakgebieden

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

### Hulpmiddelen en randvoorwaarden

- De kandidaat dient 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 begrenzingen:
  - 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 NAH;
- 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>3</sup>. Deze persoon moet minimaal 1x per week aanwezig zijn (geweest) bij de praktische uitvoering van de deelopdrachten en/of trainingen.

---

<sup>3</sup> De deelopdrachten in het portfolio vormen samen je 'beschreven casus'.

## 2. DEELOPDRACHTEN

Het portfolio wordt opgebouwd door het uitwerken van 4 deelopdrachten.

Startopdracht:	Leerdoelen en het leggen van contacten
Deelopdracht 1:	Begeleiden van sporters met NAH
Deelopdracht 2:	Testen van sporters met NAH
Deelopdracht 3:	Verzorgen van trainingen aan sporters met NAH

### Startopdracht (vooraf): Leerplan en het leggen van contacten

Lees het eBook 'Niet Aangeboren Hersenletsel', dat gratis beschikbaar is via de website van NL Actief, en de portfolio-deelopdrachten hieronder goed door vóór de eerste cursusdag. Maak deze volgende startopdracht aan de hand van de literatuur en eventueel informatie van professionals die werken met sporters met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Je hoeft voor deze startopdracht nog geen klant/sporter met een NAH te begeleiden. Dat is pas vanaf deelopdracht 1 het geval.

Tip: denk wel alvast na over het werven van een persoon met NAH om te begeleiden voor de portfolio-opdrachten. Misschien is hij of zij al klant in je centrum of kun je een professional waar je contact mee hebt om hulp vragen.

- Wat zijn je verwachtingen van de cursus?
- Wat zijn je leerdoelen? Noem er minstens drie.
- Leg contact met een NAH-professional. Denk bij voorkeur aan een medewerker van een revalidatiecentrum, maar ook mogelijk is een medewerker van een zorginstelling, ambulante begeleider, maatschappelijk werker, etc.

**Tip:** lees eerst alle opdrachten goed door alvorens je het gesprek aan gaat.

**Tip:** kijk eens op de website van MEE ([www.mee.nl](http://www.mee.nl)) of zoek naar hersenletselteams ([www.hersenletselteams.nl](http://www.hersenletselteams.nl)) of NAH-zorginstellingen ([www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl)) in de buurt.

**Opdracht:** maak een (telefonische of fysieke) afspraak met de NAH-professional en interview deze over diens werk met klanten met NAH. Beschrijf je ervaringen en bevindingen.

- Maak op basis van de literatuur uit het eBook alvast opdracht A, B en C van deelopdracht 1. Deze opdrachten pas je later nog aan op basis van het intakegesprek met de sporter die je gaat begeleiden.



### **Deelopdracht 1: Begeleiden van sporters met NAH**

Je gaat een intakegesprek voeren met de sporter met niet-aangeboren hersenletsel. In de startopdracht heb je uit de literatuur al wat gegevens op een rij gezet over het werken met mensen met NAH, bij opdracht A, B en C. N.a.v. je gesprek met de sporter die je gaat begeleiden, pas je deze opdrachten nog aan, zodat ze aansluiten bij diens persoonlijke situatie.

- a. Benoem enkele kenmerken van de sporter met NAH waar je in de begeleiding straks rekening mee dient te houden.
- b. Beschrijf op welke wijze de potentiële deelnemers geïnformeerd worden over het programma waaraan ze gaan deelnemen.
- c. Welke maatregelen moet je treffen die bijdragen aan een aangename sportomgeving voor de sporter met NAH?
- d. Wat zijn cognitieve en fysieke beperkingen van de sporter met NAH die je gaat begeleiden in relatie tot fitness?
- e. Schrijf een korte reflectie van de intake die je hebt gedaan, gericht op het eigen handelen richting de betreffende sporter. Wat ging er goed aan de intake en wat kon beter?

### **Deelopdracht 2: Testen van sporters met NAH**

Je gaat tenminste één sporttest uitvoeren bij de sporter met niet-aangeboren hersenletsel.

- a. Welke sporttest(en) ga je toepassen bij de sporter met NAH? Licht je keuze voor iedere test toe.
- b. Wat zijn de specifieke conclusies ten aanzien van de belastbaarheid van de sporter met NAH en hoe worden de conclusies van de testen straks dus verwerkt in het specifieke beweegadvies (dat ten grondslag ligt aan de lessen bij deelopdracht 3)?

### **Deelopdracht 3: Verzorgen van trainingen aan sporters met NAH**

Op basis van de gegevens die je bij de vorige opdrachten hebt verzameld ga je training geven aan de deelnemer met niet-aangeboren hersenletsel.

- a. Welke doelen voor de komende lessen heb je samen met de sporter met NAH geformuleerd?
- b. Omschrijf drie samenhangende fitnesslessen voor de sporter(s) met NAH.
- c. Omschrijf waarom je voor deze lesstructuur hebt gekozen. Wat maakt jouw lessenreeks een lessenreeks op maat (voor jouw klant)?
- d. Welke zorgprofessionals heb je betrokken bij het traject en waarom?
- e. Formuleer een compacte evaluatie van de lessen (op de inhoud van de lessen). Wat was goed aan de lessen en wat zou je er een volgende keer aan veranderen?
- f. Reflecteer daarnaast op het eigen handelen bij het verzorgen van trainingen/lessen aan de sporter met NAH. Wat deed je goed en wat zou je de volgende keer beter willen doen?



### **3. BEOORDELING VAN HET PORTFOLIO**

Bij de beoordeling van het examenonderdeel 'Portfolio', wordt gebruik gemaakt van delen A en B van het beoordelingsprotocol bewegingsdeskundige NAH.

#### **3.1. De beoordeling van de stage**

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).

#### **3.2. De beoordeling van de portfolio-opdrachten**

Het portfolio wordt inhoudelijk beoordeeld door de docent van de kandidaat of, in het geval van zelfstudie, door een geaccrediteerd examiner van NL Actief. 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 3 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.

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.

## **BIJLAGE 1 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR DE STAGEBEGELEIDER**

Beste stagebegeleider,

Het staat opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma Bewegingsdeskundige van NL Actief. Dit branche-erkende diploma is alleen via de examens van NL Actief te behalen. Er bestaan drie specialisaties op dit niveau: Overgewicht en Obesitas, Diabetes Mellitus en Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Voor het praktijkdeel van de Bewegingsdeskundige NAH, moet men tenminste één fitnessdeelnemer met niet-aangeboren hersenletsel begeleiden in het behalen van diens (trainings)doelstelling. Binnen uw fitnesscentrum volgen één of meerdere cursisten de opleiding tot Bewegingsdeskundige NAH 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 drie deelopdrachten worden uitgewerkt. Daarnaast is er nog een startopdracht. Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie.

Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op: <https://nlactief.nl/nieuws/496/handboek-bewegingsdeskundige.html>.

### **Uw rol in het geheel**

Als professional van een fitnesscentrum, werkend met sporters met niet-aangeboren hersenletsel, bent u in te staat te beoordelen of de cursist naar behoren heeft gefunctioneerd bij het invullen 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.

NL Actief

## BIJLAGE 2 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR HET STAGEBEDRIJF

Beste fitnessondernemer,

Het staat opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma Bewegingsdeskundige van NL Actief. Dit branche-erkende diploma is alleen via de examens van NL Actief te behalen. Er bestaan drie specialisaties op dit niveau: Overgewicht en Obesitas, Diabetes Mellitus en Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Voor het praktijkdeel van de Bewegingsdeskundige NAH, moet men tenminste één fitnessdeelnemer met niet-aangeboren hersenletsel begeleiden in het behalen van diens (trainings)doelstelling. Binnen uw fitnesscentrum volgen één of meerdere cursisten de opleiding tot Bewegingsdeskundige NAH 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 drie deelopdrachten worden uitgewerkt. Daarnaast is er nog een startopdracht. Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie.

Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op: <https://nlactief.nl/nieuws/496/handboek-bewegingsdeskundige.html>.

De stagiair dient door een medewerker van uw onderneming te worden begeleid. Deze persoon moet ervaring hebben in het werken met sporters met niet-aangeboren hersenletsel. 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'.

NL Actief