**Werkblad bij portfolio Fitnesstrainer A**

Dit document betreft een werkdocument dat hoort bij de opdrachten die moeten worden gemaakt voor het portfolio, op basis van de praktijkstage. Je gebruikt dit document om het portfolio op te stellen. Je kunt het invullen, of als voorbeeld gebruiken, zolang het portfolio dat je inlevert maar voldoet aan de eisen, inclusief de minimale en maximale aantallen pagina’s die bij de opdrachten worden gegeven. **Let echter op: er mag niet worden afgeweken van het format van het lesvoorbereidingsformulier!**

Je vindt in dit document voor iedere opdracht een blok, steeds met een kop erboven waaraan de opdracht te herkennen is. Raadpleeg de handleiding portfolio voor de precieze opdracht. Daar vind je de volledige opdrachtbeschrijvingen en verdere uitleg over het aanleggen van je portfolio.

Vul op dit voorblad eerst onderstaande gegevens in.

|  |  |
| --- | --- |
| Naam cursist (examenkandidaat) |  |
| Naam opleidingsinstituut |  |
| Naam leerbedrijf (Fitnesscentrum) |  |
| Naam begeleider |  |

Op de volgende pagina’s vind je achtereenvolgens de opdrachten terug:

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

Gebruik de checklist in de handleiding portfolio om te controleren of je alles compleet hebt, alvorens je portfolio definitief op te sturen aan je opleider of NL Actief.

Succes met het maken van de opdrachten!

**Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks**

|  |
| --- |
| A) Minimale beginsituatie |
|  |

|  |
| --- |
| B) Het introductieprogramma |
|  |

|  |
| --- |
| C) Beoogd eindresultaat na vijf lessen |
|  |

|  |
| --- |
| D) Lessenreeks (1-4 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) |  | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling |  | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| D) Lessenreeks (2-4 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) |  | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling |  | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| D) Lessenreeks (3-4 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) |  | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling |  | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| D) Lessenreeks (4-4 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIER  Beginsituatie analyse |  | | |
| Naam (voor en- achternaam) |  | | |
| Datum en tijd les / training |  | | |
| Lesnummer |  | | |
| Les / trainingsopdracht |  | | |
| Les / trainingsdoelstelling |  | | |
| Trainingsmethode |  | | |
| Trainingsintensiteit |  | | |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| E) Onderbouwing lessenreeks |
|  |

**Deelopdracht 2: Testen**

|  |
| --- |
| A) De test: doelstelling en mogelijkheden |
|  |

|  |
| --- |
| B) Doelgroep van de test |
|  |

|  |
| --- |
| C) Praktische uitvoering van de test in detail |
|  |

|  |
| --- |
| D) Verwerking van de testresultaten aan fitnesscentrum en klant |
|  |

|  |
| --- |
| E) Uitslagen van twee test(moment)en en de aan de klant geformuleerde adviezen |
|  |

|  |
| --- |
| F) Onderbouwing van de gegeven adviezen |
|  |

**Deelopdracht 3: Het organiseren van een mini-evenement**

|  |
| --- |
| A) Voorwaarden voor een geslaagd evenement |
|  |

|  |
| --- |
| B) Beschrijving evenement en doelstellingen |
|  |

|  |
| --- |
| C) Draaiboek |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TIJD | ACTIE | LOCATIE | MATERIAAL | WIE |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| D) Evaluatie |
|  |

**Deelopdracht 4: Communicatie met de klanten**

|  |
| --- |
| A) Communicatie voordat een klant zich bij het fitnesscentrum heeft aangesloten |
|  |

|  |
| --- |
| B) Communicatie terwijl de klant in verbonden aan het fitnesscentrum |
|  |

|  |
| --- |
| C) Communicatie met de klant bij klachten of opzegging |
|  |

|  |
| --- |
| D) Drie zaken op communicatiegebied die kunnen worden verbeterd (onderbouwd) |
|  |

|  |
| --- |
| E) Verslag klantgesprek |
|  |

**Deelopdracht 5: Communicatie in het team**

|  |
| --- |
| A/B) Plan met betrekking tot schoonmaak en reparatie van fitnessapparatuur |
|  |

\* LET OP: als er geen plan met betrekking tot het schoonmaken en repareren van fitnessapparatuur aanwezig is, dan gelden voor deze opdracht andere vragen (zie opdrachtbeschrijving in hoofdstuk 3 van het Handboek Fitnesstrainer niveau 3).

**Beoordelingsprotocol**

Onderstaande ruimte kan je gebruiken om het ingevulde en ondertekende beoordelingsprotocol te plaatsen.   
Tip! Als je het lastig vindt, kan je verschillende screenshots toevoegen aan dit Word-document.