

HANDLEIDING EINDEXAMEN

NL ACTIEF FITNESSSTRAINER

INHOUD

1.1.	Vooraf: theorie en portfolio afgerond	3
1.2.	Lesvoorbereiding van de examenles	3
1.3.	Eindexamen [praktijkexamen]	3
1.4.	Bijzonderheden t.a.v. het eindexamen op video	5
1.5.	Bijzonderheden t.a.v. het eindexamen voor ‘Groepslesinstructeur’	6
1.6.	De beoordeling van het eindexamen	6
Bijlage 1 – Examenopdrachten NL Actief Fitnesstrainer		7
Bijlage 2 – Examenopdrachten Groepslesinstructeur.....		10

© 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.

1. HET VERLOOP VAN HET EINDEXAMEN

1.1. VOORAF: THEORIE EN PORTFOLIO AFGEROND

Op het moment dat een kandidaat deel gaat nemen aan het afsluitende praktijkexamen, is diens theorie-examen met een voldoende afgerond en diens portfolio voldoende beoordeeld volgens de geldende procedures.

1.2. LESVOORBEREIDING VAN DE EXAMENLES

De kandidaat gaat voor het eindexamen lesgeven aan een groep van drie of vier deelnemers. Deze les dient de kandidaat zelfstandig voor te bereiden, door middel van het gangbare lesvoorbereidingsformulier, op basis van een casus (zie bijlagen 1 en 2) die de kandidaat door diens opleider of door NL Actief krijgt toegewezen.

In het LVF beschrijft de kandidaat welke les/training hij gaat aanbieden en hoe hij de les/training gaat uitvoeren. De kandidaat benoemt de beginsituatie, doelen (SMART op korte en lange termijn) en de verschillende lesonderdelen. Per onderdeel benoemt deze de volgende aspecten: bewegingsvormen, tijd, organisatietekening, hoeveelheid materiaal en plaats, plaats van deelnemers en lesgever en andere relevante zaken. Bij een groepsles moet ook de gebruikte muziek worden benoemd. Daarnaast benoemt de kandidaat de te gebruiken didactische werkvormen, motorische instructies, veiligheidsinstructies en veiligheidsprocedures.

Ten aanzien van de examenopdracht kan worden uitgegaan van het volgende:

- De deelnemers zijn in staat de gekozen casus veilig uit te voeren (let hierbij bijvoorbeeld op leeftijd, belastbaarheid en motorische vaardigheden van de deelnemers);
- Zo lang je niet afwijkt van de opdracht/beginsituatie zoals beschreven in de examenopdracht, mogen de belastbaarheidskenmerken van de sporters uitgewerkt en/of aangevuld worden;
- Er dient een directe relatie te zijn tussen de doelen en de lesinhoud en de kandidaat dient deze relatie te kunnen toelichten;
- De deelnemers hoeven niet de leeftijd te hebben, die in de opdracht wordt aangegeven.
- De minimumleeftijd van de deelnemers is 16 jaar.

Het ingevulde LVF wordt beoordeeld door de docent van de kandidaat (of in het geval van zelfstudie door een examiner van NL Actief). Dit gebeurt voorafgaand aan het examen (voordat een student ingeroosterd kan worden) aan de hand van deel C van het examenprotocol. Alleen als het LVF voldoende is beoordeeld mag een kandidaat diens examenles geven. Dit alles geschiedt dus nog vóór de definitieve uitnodiging voor het examen.

1.3. EINDEXAMEN (PRAKTIJKEXAMEN)

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van de vooraf voorbereide examenles (zie 1.2.) en de reflectie daarop. De les die wordt gegeven duurt 30 minuten en bestaat uit: warming up (algemeen/specifiek), kern 1 en evt. kern 2 of afsluiting.

De kandidaat zorgt dat hij **drie of vier deelnemers** meebrengt om de les aan te geven. Deze deelnemers mogen, als de opleider daarvoor kiest, medecursisten zijn. Indien niet minimaal drie deelnemers aanwezig zijn, is het mogelijk dat het examen geen doorgang kan vinden en dit als onvoldoende wordt beoordeeld. Het is daarnaast mogelijk dat er een uitruil van deelnemers plaatsvindt en dat de kandidaat dus moet lesgeven aan andere dan de door hem of haar meegenomen deelnemers.

VOOR AANVANG VAN HET EXAMEN

Een **half uur voor aanvang van het examen** dient de examenkandidaat, met deelnemers, aanwezig te zijn op de examenlocatie. Op dat moment levert deze ook een kopie van het LVF in bij het examensecretariaat. Hierop moet de naam van de kandidaat zijn vermeld en het tijdstip van het examen.

INTRODUCTIE

Na toestemming van de examenvoorzitter of -secretaris kunnen de materialen worden klaargezet die nodig zijn om de les uit te voeren. De verantwoordelijkheid van de materialen ligt vanaf dat moment bij de kandidaat. Zodra alle deelnemers op de examenplek aankomen, worden deze door de kandidaat opgevangen en verteld wat voor les er gegeven gaat worden (introductie).

DE EXAMENLES

Na de **introductie** gaan de deelnemers de les uitvoeren. De kandidaat zorgt ervoor dat de deelnemers hierbij gebruik maken van de juiste materialen. Tijdens de uitvoering worden passende didactische werkvormen toegepast. De examenkandidaat toont aandacht en begrip voor de fitnessdeelnemers, luistert goed naar hen en houdt hun mentale en fysieke gesteldheid in de gaten. Ook enthousiasmeert de kandidaat en stuurt deze de deelnemers aan door middel van **duidelijke instructies**, afgestemd is op de verschillende deelnemers. De kandidaat let op het navolgen van de instructies door de deelnemers en op hun **veiligheid**. De kandidaat zorgt voor een veilige omgeving waarin iedere deelnemer zich prettig voelt, grijpt adequaat in wanneer de sfeer of de veiligheid tijdens de les in gevaar komt en reageert adequaat op mogelijke negatieve uitlatingen van deelnemers. Tot slot wordt het **verloop en resultaat** van de les met de deelnemers besproken.

REFLECTIE

Na afloop van de les stuurt de kandidaat, indien van toepassing, de deelnemers aan bij het **opruimen** van de materialen. Deze materialen moeten op de juiste plaats worden opgeborgen en er moet zorgvuldig en veilig mee worden omgegaan.

De examenkandidaat en examiner(en) voeren (zonder de aanwezigheid van de deelnemers) een **reflectiegesprek**. De kandidaat rapporteert aan de examiner welke conclusies de kandidaat trekt uit de evaluatie met de deelnemers. Hij of zij geeft daarbij aan welke **veranderingen er in het eigen optreden** aangebracht zouden kunnen worden (wat ging er goed en wat kan de volgende keer anders/beter?). De veranderingen voor de volgende keer zijn gebaseerd op activiteitsniveau en op relatieniveau (relatie tussen deelnemers en de lesgever). De evaluatie en het kenbaar maken van de uitslag van het examen duurt samen **maximaal 15 minuten**.

1.4. BIJZONDERHEDEN T.A.V. HET EINDEXAMEN OP VIDEO

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van de vooraf voorbereide examenles (zie 1.2.) en de reflectie daarop. De les die wordt gegeven duurt 30 minuten en bestaat uit: introductie, warming up (algemeen/specifiek), kern 1 en evt. kern 2, cooling down, evaluatie en reflectie.

Je zorgt voor drie of vier deelnemers die aan de les deelnemen. Deze deelnemers mogen, als de opleider daarvoor kiest, medecursisten zijn. Indien niet minimaal drie deelnemers aanwezig zijn, is het mogelijk dat het examen wordt afgekeurd.

Let op dat de examenvideo bestaat uit (indicatie):

Tijd	Onderdeel	Toelichting
1 minuut	Introductie	Stel jezelf voor met je legitimatie. Omschrijf de casus en informeer naar de beginsituatie van je deelnemers.
5 minuten	Warming-up	Bij voorkeur bodyweight oefeningen en geen apparaten gebruik.
18 minuten	Kern	Afhankelijk van jouw casus. Deze vind je in bijlage 1 (in geval van groepslesinstructeur in bijlage 2)
5 minuten	Cooling down	Bij voorkeur bodyweight oefeningen en geen apparaten gebruik.
1 minuut	Evaluatie met deelnemers	Zorg dat je te weten komt wat er goed ging, waarom dat zo is en wat je verbeterpunten zijn.
5 minuten	Eigen reflectie	Evalueer jouw les. Formuleer ook de juiste verbeterpunten en maak daarnaast gebruik van de feedback van jouw deelnemers.

Let op (!) De examenvideo moet als 1 bestand ingeleverd worden bij het examenbureau. Ook de evaluatie en reflectie moeten hier dus in verwerkt worden. Daarnaast dient het in 1 take opgenomen te worden. Met uitzondering van de reflectie, deze mag je apart opnemen en samenvoegen met je examenvideo. Meerdere video's kunnen wij niet doorzetten naar de examinerator en zullen wij ook niet in behandeling nemen. Je praktijkexamen wordt dan met een onvoldoende beoordeeld.

Zorg er daarnaast ook voor dat jij en je medekandidaten de hele les volledig in beeld zijn. Controleer of het beeld niet gekanteld is. Houd rekening met achtergrondmuziek en andere geluiden. Je moet de hele les goed verstaanbaar zijn.

1.5. BIJZONDERHEDEN T.A.V. HET EINDEXAMEN VOOR ,GROEPSLESINSTRUCTEUR'

Examens van kandidaten 'groepslesinstructeur', verlopen hetzelfde als die voor NL Actief Fitnesstrainer kandidaten, behalve dat bij groepslesinstructeur:

- andere casussen gelden voor de voorbereiding van de examenles;
- de les vanzelfsprekend een 'groepsles' moet zijn;
- er bij het geven van de examenles voorgrondmuziek (die dus een actieve rol heeft in de les) gebruikt dient te worden.

1.6. DE BEOORDELING VAN HET EINDEXAMEN

Beoordeling vindt plaats aan de hand van deel D van het beoordelingsprotocol NL Actief Fitnesstrainer / GLI en bijbehorende toetsmatrijs. In de toetsmatrijs staat de uitwerking van de te toetsen competenties, waarnaar in het protocol wordt verwezen. Aansluitend op het Praktijkexamen wordt de einduitslag kenbaar gemaakt en ingevuld in hetzelfde deel D van het protocol.

De kandidaat krijgt een 'voldoende' voor een aspect, als hij of zij het aspect zodanig heeft uitgevoerd dat het totale proces niet wordt verstoord en dat het proces wat betreft uitvoering en resultaat is zoals verwacht mag worden van een startende sport- en bewegingsbegeleider. De kandidaat krijgt een 'onvoldoende' voor een aspect als de uitvoering van dat aspect niet acceptabel is in de beroepspraktijk en/of het proces verstoort.

BIJLAGE 1 – EXAMENOPDRACHTEN NL ACTIEF FITNESSSTRAINER

BASISTRAINING

1. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier 65+ers, die wekelijks samen wandelen. Ze lopen met plezier 5 km, maar merken dat heuvels en trappen steeds zwaarder worden. Twee deelnemers hebben lichte heupartrose en willen vooral veilig bewegen. Ze willen hun beenkracht en balans verbeteren, zodat wandelen minder zwaar wordt.
2. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier mensen tussen de 40 en 55 jaar, die jarenlang nauwelijks bewogen hebben. Ze voelen zich snel moe bij dagelijkse activiteiten zoals traplopen en boodschappen doen. Hun doel is om weer fitter te worden en meer energie te krijgen in het dagelijks leven.
3. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier deelnemers (25–50 jaar), die een milde Covid-19 besmetting hebben doorgemaakt. Inmiddels zijn ze hersteld, maar ze merken dat hun conditie achteruit is gegaan en dat ze sneller buiten adem zijn. Ze willen rustig weer opbouwen zonder risico op overbelasting.
4. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier kantoormedewerkers (30–45 jaar), die na werk vaak last hebben van stijve rug en schouders. Ze willen een actieve break, met als doel meer energie en minder klachten tijdens hun werkweek.
5. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier jonge moeders (25–35 jaar), die 6–12 maanden geleden bevallen zijn. Ze willen hun basisconditie verbeteren en hun core herstellen. Ze vragen nadrukkelijk om een veilige training zonder zware sprongen of extreme belasting.
6. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier deelnemers (30–50 jaar), die herstellen van een lichte knie- of enkelblessure. Ze willen weer veilig kunnen bewegen, met oefeningen die de belastbaarheid geleidelijk verhogen en het vertrouwen in hun lichaam terugbrengen.
7. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sportieve vijftigers. Ze voelen zich fit, maar willen investeren in behoud van kracht en balans, zodat ze vitaal blijven in hun dagelijks leven en bij recreatieve sporten zoals fietsen of tennis.
8. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier personen met licht overgewicht. Ze hebben van de bedrijfsarts het advies gekregen om meer te bewegen. Tot nu toe deden ze alleen in de zomer wat aan sport, zoals zwemmen of tennis. Ze willen nu structureel aan hun gezondheid werken met toegankelijke oefeningen.

CIRCUITTRAINING

1. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier vriendinnen (35–45 jaar), die een uitdagend circuit willen, maar zonder extreme intensiteit. Ze vinden plezier en variatie belangrijk en willen ieder op hun eigen tempo kunnen werken.
2. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier studenten (18–24 jaar), met verschillende sportachtergronden. Sommigen doen aan teamsport, anderen hebben weinig ervaring. Ze willen samen sterker en fitter worden, maar vinden afwisseling en fun minstens zo belangrijk.
3. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier skiërs, die zich voorbereiden op hun wintersportvakantie. Ze willen extra focus op beenkracht, core stability en explosieve bewegingen, zodat ze langer en veiliger van de pistes kunnen genieten.
4. Maak een training van 30 minuten voor twee vaders (45 en 50 jaar) en hun tienerzonen (15 en 17 jaar). Ze willen samen sporten en vinden het leuk om elkaar uit te dagen. De training moet geschikt zijn voor beide generaties, met oefeningen die aansluiten bij hun leeftijd en niveau.

5. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier voetballers (18–25 jaar), die tijdens de zomerstop hun fitheid op peil willen houden. Ze vragen om een circuit met explosieve kracht, core stability en conditie, zodat ze goed voorbereid het nieuwe seizoen starten.
6. Maak een training van 30 minuten voor een gezin van vier (ouders 40+, kinderen 12–16 jaar). Ze willen samen sporten en zoeken een training die leuk en uitdagend is voor zowel volwassenen als jongeren. Samenwerking en plezier staan centraal.
7. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier drukbezette professionals (30–45 jaar), die weinig tijd hebben en een efficiënte training zoeken. Ze willen in korte tijd werken aan zowel kracht als conditie, zonder ingewikkeld materiaal.
8. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier zorgmedewerkers. Ze hebben lichamelijk zwaar werk en klagen over rug- en schouderbelasting. Ze willen sterker worden en hun uithoudingsvermogen vergroten, met oefeningen die ze eventueel ook thuis kunnen uitvoeren.

HIIT-TRAINING

1. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier collega's, die tijdens hun lunchpauze een korte en intensieve workout willen doen. Ze hebben beperkte tijd, maar willen zwetend en voldaan terugkeren naar hun werk.
2. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sporters (20–35 jaar), die in acht weken hun vetpercentage willen verlagen. Ze vragen om korte, intensieve intervallen met actieve rust, gericht op calorieverbranding en conditieverbetering.
3. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier deelnemers (25–50 jaar), die houden van trainen met kettlebells, battle ropes en slam balls. Ze willen een intensieve workout die deze materialen optimaal benut.
4. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier vrienden (28–40 jaar), die graag in tweetallen trainen en van competitie houden. Ze willen duo-oefeningen en partner-challenges om elkaar uit te dagen.
5. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier recreatieve lopers (25–40 jaar). Ze trainen wekelijks, maar hebben moeite met versnellingen en heuvels. Ze willen hun snelheid en intervalvermogen verbeteren met een HIIT-training.
6. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier deelnemers (18–35 jaar), die geen materiaal tot hun beschikking hebben. Ze willen een intensieve training met uitsluitend lichaamsgewicht-oefeningen, gericht op kracht en conditie.
7. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sporters (25–40 jaar), die buiten willen trainen. Ze willen gebruikmaken van banken, trappen en natuurlijke obstakels voor een uitdagende HIIT-sessie.
8. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier CrossFit-liefhebbers. Ze zijn gewend aan zware workouts en zoeken een HIIT die hen maximaal uitdaagt. Korte, explosieve rondes en zware combinaties zijn gewenst.

KRACHTTRAINING

1. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier mannen (25–40 jaar), die gericht hun rug- en bicepsspieren willen ontwikkelen. Ze zijn gemotiveerd en gewend om met zware gewichten te trainen. Ze vragen om een mix van compound en isolatie-oefeningen.
2. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sportieve vrouwen (25–40 jaar), die sterker willen worden in squats, deadlifts en lunges. Ze hebben al enige trainingservaring en willen vooral focus op progressieve overload.
3. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier beginners (20–50 jaar), die willen leren krachttrainen met losse gewichten. Ze vinden techniek en veiligheid belangrijk en willen zelfvertrouwen opbouwen in de fitnessruimte.

4. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier volleybalspelers, die hun bovenlichaam willen versterken om harder te kunnen smashen. Ze vragen om focus op schouders, borst en core.
5. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sporters (20–35 jaar), die spiermassa willen opbouwen en een gebalanceerd lichaam willen ontwikkelen. Ze vragen om een hypertrofietraining die alle grote spiergroepen aanspreekt.
6. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sporters (25–40 jaar), die hun romp willen versterken om rugklachten te voorkomen. Ze vragen om een training die de core stability centraal zet.
7. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier sporters (20–30 jaar), die geïnteresseerd zijn in powerlifting. Ze willen kennismaken met de techniek van squat, bench press en deadlift.
8. Maak een training van 30 minuten voor drie of vier recreatieve krachtsporters (30–45 jaar), die vaak maar een half uur de tijd hebben. Ze willen een effectieve full-body workout met nadruk op grote compound-oefeningen.

BIJLAGE 2 – EXAMENOPDRACHTEN GROEPSLESINSTRUCTEUR

1. Vier personen zijn door te wandelen, fietsen en te letten op de voeding, hun overgewicht grotendeels kwijtgeraakt. Nu willen ze graag ook wat aan hun spierkracht gaan verbeteren en hun figuur wat ‘verbeteren’. Maak een training van 30 minuten hiervoor.
2. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die sinds zes maanden lid zijn van de sportschool. Tot nu toe hebben ze alleen aan fitness gedaan. Omdat ze steeds minder vaak kwamen, heeft hun fitnesstrainer ze geadviseerd wat meer variatie in te brengen door ook aan groepslessen deel te gaan nemen.
3. Vier mountainbikers willen bij slecht weer ook binnen kunnen sporten en worden lid van het fitnesscentrum. Ze willen dan wel graag met elkaar sporten. Het lijkt ze daarbij ook leuk om eens wat anders dan fietsen te doen. Iets in de groepszaal lijkt ze leuk, maar ze geven zelf al aan dat ze geen echte talenten zijn in het op de maat bewegen van muziek. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
4. Op een open dag op de sportschool worden kennismakingslessen van een half uurtje aangeboden. De eigenaar heeft aangegeven dat je een les in elkaar moet zetten waarin minstens twee verschillende lesvormen worden aangeboden, die mensen enthousiast zal moeten maken om lid te worden. Maak deze les van 30 minuten voor minimaal vier personen.
5. Vier personen komen naar de sportschool voor een lesje Skifit. Vorig jaar deden ze meer aan après-ski dan aan skiën, omdat ze na een uur of twee al opgebrand waren. Dit jaar hebben ze goede voornemens en willen ze iedere dag minstens een paar uur kunnen skiën. Over drie maanden vertrekken ze. Maak een training van 30 minuten.
6. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die de standaard steplessen een beetje beu zijn. Zij willen nu weleens wat anders. Ze hebben gehoord dat jouw lessen niet zozeer moeilijker zijn, maar wel veel origineler!
7. Vier personen houden de reguliere aerobicslessen van een uur niet vol, maar vinden het niet aantrekkelijk om te gaan fitnessen. De sportschool heeft daarom half-uurslessen voor beginners op het rooster gezet. Maak hiervoor een training van 30 minuten.
8. Een 5 havo-klas komt eigenlijk om te fitnessen. Het is echter zo druk in de fitness dat het beter is om de groepsleszaal in te gaan. Bedenk een leuke, uitdagende les met een fitnesskarakter van 30 minuten.