

Werkblad portfolio

NL Actief fitnesstrainer

Niveau 3

**Werkblad bij portfolio NL Actief Fitnesstrainer**

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: Communicatie, klantbegeleiding & gastheerschap

Deelopdracht 2: Testen & meten (+ doelstelling opstellen)

Deelopdracht 3: Plannen en organiseren

Deelopdracht 4: Instructievideo> uitvoeren van bewegingen met krachtapparatuur

Deelopdracht 5: Evaluatie en reflectie van de stage

Deelopdracht 6: Voorbereiden op het praktijkexamen - het maken van vier verschillende trainingen

Succes met het maken van de opdrachten!

**DEELOPDRACHT 1: COMMUNICATIE, KLANTBEGELEIDING EN GASTHEERSCHAP**

|  |
| --- |
| 1. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd met de klant vóórdat hij of zij lid wordt? Denk aan social media, mail en de website.
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd met klanten die al lid zijn? Denk aan persoonlijke gesprekken, nieuwsbrieven en meldingen in een eventuele app.
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Hoe en wat wordt er gecommuniceerd bij een klacht of opzegging?
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Beschrijf welke punten op het gebied van communicatie, klantbegeleiding en gastheerschap je goed vindt binnen jouw stageplek en welke dingen je eventueel anders zou organiseren.
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Voer een gesprek met een nieuwe klant waarin je uitleg geeft over het centrum en de instructie. Noteer tenminste 2 tops en 2 tips over jouw gespreksvaardigheden.
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Zoek een nieuwe klant die je gaat begeleiden.
 |
|  |

**DEELOPDRACHT 2: TESTEN & METEN (+ DOELEN OPSTELLEN)**

|  |
| --- |
| * 1. 2 à 3 doelen, SMART geformuleerd.
 |
|  |

|  |
| --- |
| * 1. Beschrijf minimaal 2 door jou gekozen testen.
 |
|  |

|  |
| --- |
| * 1. Verwerk de testresultaten in een kort verslag.
 |
|  |

**DEELOPDRACHT 3: PLANNEN EN ORGANISEREN**

|  |
| --- |
| 1. Trainingsplan van 4 weken
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Lesvoorbereiding (voorbeeld)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF(met FITT factoren per oefening) | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 1. Evaluatie en bijstelling
 |
|  |

**DEELOPDRACHT 4: INSTRUCTIEVIDEO> UITVOEREN VAN BEWEGINGEN MET KRACHTAPPARATUUR**

|  |
| --- |
| 1. Benoem de 5 oefeningen op krachtapparatuur die je gaat uitvoeren.
 |
| 1.2.3.4.5. |

|  |
| --- |
| 1. Uitvoering van de oefening, dit laat je zien in de video
2. Presentatie, dit laat je zien in de video

Je hebt hieronder de ruimte voor de link naar je video.  |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Het begeleidend verslag

(gebruik hiervoor maximaal 1 pagina in lettertype Calibri 11) |
|  |

**DEELOPDRACHT 5: EVALUATIE EN REFLECTIE VAN DE STAGE**

|  |
| --- |
| 1. Wat vond jij het belangrijkste om te leren tijdens je stage?
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Wat zijn jouw drie sterkste punten?
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Wat zijn jouw drie verbeterpunten?
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Wat neem je mee naar het praktijkexamen?
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Vraag je klant om een korte evaluatie (max. 200 woorden)
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Vraag je stagebegeleider om een korte evaluatie (max. 200 woorden)
 |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Wat zijn jouw leerdoelen voor de komende 6 maanden?
 |
|  |

**DEELOPDRACHT 6: VOORBEREIDEN OP HET PRAKTIJKEXAMEN – HET MAKEN VAN VIER VERSCHILLENDE TRAININGEN**

|  |
| --- |
| * + - 1. BASISTRAINING (ALGEMENE FITHEID)
 |
| Minimale beginsituatie |  |
| Doel, soort van training, globale inhoud |  |
| Uitwerken in een lesvoorbereidingsformulier | LVF volgt hieronder. |
| * Waarom deze oefeningen?
* Zijn de doelen SMART geformuleerd?
* Hoe is de training opgebouwd?
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| * + - 1. CIRCUITTRAINING (KRACHT & UITHOUDINGSVERMOGEN GECOMBINEERD)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Minimale beginsituatie |  |
| Doel, soort van training, globale inhoud |  |
| Uitwerken in een lesvoorbereidingsformulier | LVF volgt hieronder. |
| * Waarom deze oefeningen?
* Zijn de doelen SMART geformuleerd?
* Hoe is de training opgebouwd?
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| HIIT-TRAINING (VETVERBRANDING, CARDIOVASCULAIR) |

|  |  |
| --- | --- |
| Minimale beginsituatie |  |
| Doel, soort van training, globale inhoud |  |
| Uitwerken in een lesvoorbereidingsformulier | LVF volgt hieronder. |
| * Waarom deze oefeningen?
* Zijn de doelen SMART geformuleerd?
* Hoe is de training opgebouwd?
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| KRACHTTRAINING (SPIEROPBOUW, HYPERTROFIE OF MAXIMALE KRACHT) |

|  |  |
| --- | --- |
| Minimale beginsituatie |  |
| Doel, soort van training, globale inhoud |  |
| Uitwerken in een lesvoorbereidingsformulier | LVF volgt hieronder. |
| * Waarom deze oefeningen?
* Zijn de doelen SMART geformuleerd?
* Hoe is de training opgebouwd?
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Beoordelingsprotocol deel A - praktijkstage

Deel A van het beoordelingsprotocol NL Actief Fitnesstrainer / Groepslesinstructeur betreft de beoordeling van de praktijkstage, dus de uitvoering van de deelopdrachten uit het portfolio. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel A is de stagebegeleider van de examenkandidaat. Deel A moet volledig zijn ingevuld en ondertekend door de stagebegeleider, alvorens aan het praktijkexamen kan worden deelgenomen.

Verklaring:

Hierbij verklaar ik, ondergetekende, dat

|  |  |
| --- | --- |
| (naam student) |  |

de praktijkstage (beroepspraktijkvorming) binnen ons bedrijf naar behoren heeft uitgevoerd en voldaan heeft aan de volgende voorwaarden:

* ☐ De kandidaat heeft gedurende de stageperiode minimaal één sporter of klant begeleid bij het opstellen van doelen, het afnemen van testen en het uitvoeren van trainingen (in het kader van het portfolio);
* ☐ De kandidaat heeft binnen de stageomgeving zelfstandig meerdere trainingsmomenten voorbereid, georganiseerd en begeleid, afgestemd op de sporter;
* ☐ De kandidaat heeft in zijn of haar handelen blijk gegeven van klantgerichtheid, veiligheid en professioneel gedrag, passend bij het niveau van een beginnend fitnesstrainer;
* ☐ De begeleiding van de kandidaat vond plaats onder mijn verantwoordelijkheid, met regelmatig contact over de voortgang (minimaal wekelijks);
* ☐ De kandidaat heeft zich gedurende de stageperiode gehouden aan de geldende richtlijnen, huisregels en veiligheidsprocedures van het stagebedrijf;
* ☐ De kandidaat heeft bovenstaande onderdelen naar tevredenheid uitgevoerd, voor zover dat redelijkerwijs mag worden verwacht van een student in opleiding tot NL Actief Fitnesstrainer op mbo-niveau 3.

Ondertekening:

Naam stagebegeleider :

Functie :

Mobiele telefoon :

Stagebedrijf :

Vestigingsadres :

Postcode / plaats :

SBB erkend (geen eis) : [ ]  ja [ ]  nee

NL Actief lid (geen eis) : [ ]  ja [ ]  nee

Datum beoordeling :

Handtekening en bedrijfsstempel:

BIJLAGE

**LVF PRAKTIJK EXAMEN**

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie 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: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| CASUS nummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF(met FITT factoren per oefening) | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |