



NL ACTIEF BOKSINSTRUCTEUR

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

INLEIDING	4
DEELOPDRACHTEN	6
DEELOPDRACHT 1: HET MAKEN VAN EEN LESSENREEKS	6
DEELOPDRACHT 2: REFLECTIEVERSLAG	7
BEOORDELING VAN HET PORTFOLIO	9
DE BEOORDELING VAN DE STAGE	9
DE BEOORDELING VAN DE PORTFOLIO-OPDRACHTEN	9
BIJLAGE 1 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR DE STAGEBEGELEIDER	10
BIJLAGE 2 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR HET STAGEBEDRIJF	11

INLEIDING

Een belangrijk werkgebied in de fitnesssector is het werken als basis Boksinstructeur in een fitnesscentrum. Om het werk als lesgever goed uit te kunnen voeren dient een aanstaand Boksinstructeur zich eerst te oriënteren op het werkveld. Het portfolio dat de examenkandidaat maakt, geeft een beeld van wat er allemaal komt kijken bij het werken als basis Bokssinstructeur in een fitnesscentrum. Dit examenonderdeel toetst of de kandidaat in het werkveld op niveau 3 actief werkzaam kan zijn.

WAT?

De kandidaat begeleidt één of meerdere klant(en) (boks-deelnemer(s), die klant is/zijn bij het stagebedrijf) en maakt de deelopdrachten zoals beschreven in hoofdstuk 2 en voegt deze samen in één portfolio. Dit portfolio wordt ingeleverd bij de docent. Om het eindexamen (praktijkexamen) af te mogen leggen, dienen alle (deel)opdrachten in het portfolio onder de geldende cesuur¹ met een voldoende te zijn beoordeeld.

HOE?

De opdrachten worden door de kandidaat bij een fitnessonderneming 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.

De uitwerkingen van de deelopdrachten (het portfolio) worden ter controle ingeleverd bij de opleider van de kandidaat, of rechtstreeks bij NL Actief als de kandidaat de examens afneemt zonder opleiding. Het portfolio zal door een daartoe aangewezen beoordelaar beoordeeld worden. De deelopdrachten dienen als een voorwaarde om het praktijkexamen (Proeve van Bekwaamheid) in te gaan.

MET WIE?

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

WANNEER?

De opleider bepaalt zelf de deadline voor het inleveren van de portfolio's, rekening houdend met de geldende afspraken rondom de organisatie van examens.

Relatie met andere vakgebieden

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

HULPMIDDELEN EN RANDVOORWAARDEN

- Het bronmateriaal voor het portfolio is te vinden in het handboek alles over training en lesgeven in vechtsporten van drs. Erik Hein en presentaties FBSA of andere opleidingsliteratuur met gelijke inhoud.

¹ De cesuur (het minimaal aantal te behalen punten per opdracht) vind je in het beoordelingsprotocol.

- De kandidaat dient daarnaast alle gebruikte begrippen in de uitwerkingen van de opdrachten en of toetsvormen te kunnen gebruiken.
- 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;
- 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 de in het portfolio beschreven opdrachten.

DEELOPDRACHTEN

Het portfolio wordt opgebouwd door het uitwerken van twee deelopdrachten.

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks

Deelopdracht 2: Reflectieverslag

DEELOPDRACHT 1: HET MAKEN VAN EEN LESSENREEKS

In het aanleertraject wordt veel aandacht besteed aan het aanleren van de bokstechniek (houding en stoten) door de sporter. Maak een lessenreeks voor het aanleren van bokstechnieken gedurende 16 weken, waarbij je ervan uitgaat dat de klant 2x per week komt trainen, aan de hand van de volgende stappen:

Let op: je mag voor deelopdracht 1 in totaal maximaal 3 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken, exclusief de 4 lesvoorbereidingen.

- a. Beschrijf de minimaal vereiste beginsituatie van de klant voor het volledig kunnen volgen van jouw introductieprogramma, zodat door jou het maximale leereffect uit de opdrachten kan worden gehaald;
- b. Geef op ongeveer één pagina een duidelijk overzicht van het introductieprogramma, met daarin beknopt de oefenstof en de doelstellingen van de verschillende trainingsmomenten;
- c. Beschrijf het niveau van de klanten dat je denkt te hebben behaald in week 3 na de eerste vijf lessen;
- d. Maak 4 lesvoorbereidingen aan de hand van het standaard lesvoorbereidingsformulier (LVF). Dit LVF vind je terug bij ons op de site bij de cursusdocumenten:
<https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen#documentenniveau3>
LVF 1: week 1 t/m 4
LVF 2: week 5 t/m 8
LVF 3: week 9 t/m 12
LVF 4: week 13 t/m 16
- e. Onderbouw de vier lesvoorbereidingen en het verband daartussen;
 - 1) Leg het verband uit tussen de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhouden van LVF 1.
 - 2) Waarom is de doelstelling bij LVF 1 in jouw ogen SMART geformuleerd?
 - 3) Welke veranderingen vinden er plaats ten aanzien van de beginsituaties, doelstelling(en) en trainingsinhoud bij LVF 2 t/m 4?
 - 4) Hoe heb je de trainingen opgebouwd c.q. aangepast en waarom?

DEELOPDRACHT 2: REFLECTIEVERSLAG

Tijdens je stage is het belangrijk dat je zoveel mogelijk relevante kennis opdoet voor jou als toekomstige Boksinstructeur. Daarom maak je als deelopdracht 2 een uitgebreid reflectieverslag over jouw stage.

Let op: je moet voor deelopdracht 2 minimaal 5 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.

Jouw reflectieverslag moet tenminste de volgende onderdelen bevatten (maar voel je ook vooral vrij om deze aan te vullen naar jouw persoonlijke ervaringen en behoeften):

1. **Inleiding:** geef toelichting over het door jou gekozen fitnesscentrum. Als inspiratie kun je de volgende vragen gebruiken:
 - a. Bij welk fitnessbedrijf liep je stage en hoe ben je hier terechtgekomen?
 - b. Wat was je opdracht?
 - c. Wanneer heb je de opdracht uitgevoerd (of wanneer heb je stagegelopen)?
 - d. Leeswijzer: hoe is je verslag opgebouwd? Wat komt er aan bod?
2. **Verwachtingen:** geef aan wat jouw verwachtingen waren voor aanvang van de stage. Denk bijvoorbeeld aan:
 - a. Welke leerdoelen had ik?
 - b. Welke eigenschappen of competenties wilde ik ontwikkelen?
 - c. Waar keek ik het meest naar uit?
3. **Activiteiten:** beschrijf wat je tijdens jouw stageperiode hebt gedaan. Bij welke taken mocht je ondersteunen? Wat was jouw rol in het fitnesscentrum? Beschrijf dit op zo'n manier, dat voor de beoordelaar duidelijk wordt welke kennis jij de afgelopen periode hebt opgedaan.
4. **Ervaringen:** hoe heb je de stage ervaren? Beschrijf hier vooral wat je hebt meegemaakt in de afgelopen periode. Als ondersteuning kan je de volgende vragen gebruiken:
 - a. Wat is het mooiste moment van de afgelopen periode?
 - b. Wat vond je het leukste om te doen? En wat het minst leuk?
 - c. Welke eigenschappen of competenties heb je ontwikkeld?
5. **Inzichten:** beschrijf hier wat je hebt geleerd en wat je meeneemt in jouw carrière als Boksinstructeur. Een aantal inspiratievragen zijn:
 - a. Wat heb je goed gedaan en waar ben je trots op?

- b. Wat heb je geleerd in de afgelopen periode?
 - c. Kijk nog eens terug naar je verwachtingen die je hebt opgeschreven bij punt 2. Wat wilde je bereiken en is dat gelukt?
 - d. Wat zou je de volgende keer anders of beter doen?
 - e. Kun je wat je hebt geleerd ook toepassen in andere situaties?
6. Leerpunten/ontwikkelpunten: geef aan wat jouw leerpunten zijn. Wat kan je nu al goed en waar mag je nog aan werken? Wie gaat je daarbij helpen?
 7. Conclusie: geef een samenvatting van maximaal 500 woorden over alles wat je in dit verslag besproken hebt.

BEOORDELING VAN HET PORTFOLIO

Bij de beoordeling van het examenonderdeel 'Portfolio', wordt gebruik gemaakt van delen A en B van het beoordelingsprotocol niveau 3.

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 invulling van de opdrachten worden de opdrachten in het fitnesscentrum of elders in de praktijk uitgevoerd (bijvoorbeeld de opgebouwde lessenreeks).

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).

DE BEOORDELING VAN DE PORTFOLIO-OPDRACHTEN

Het portfolio wordt daarnaast inhoudelijk beoordeeld. Deze beoordeling wordt gedaan door de docent/ stagebegeleider van de kandidaat of (in het geval van zelfstudiekandidaten) door een 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 de website toegang tot het blanco protocol. Volgens het protocol wordt van alle opdrachten (1 t/m 2) ieder item (criterium) gewaardeerd. 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. Deelopdracht 1 wordt beoordeeld in twee delen: (1) de kwaliteit van de 4 afzonderlijke lesvoorbereidingsformulieren en (2) de kwaliteit van de lessenreeks in zijn geheel. Kandidaten hebben de mogelijkheid om onvoldoende gescoorde items aan te passen, om zo mogelijk alsnog het portfolio af te ronden.

BIJLAGE 1 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR DE STAGEBEGELEIDER

Beste stagebegeleider,

Sinds 2009 staat het opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma boksinstructeur van NL Actief. Dit branche-erkende diploma is alleen te behalen via de branche examens van NL Actief.

Voor het portfolio-onderdeel van de examens moet men een serie opdrachten ten uitvoer brengen bij een fitnessonderneming, onder begeleiding van een fitnessondernemer of medewerker van de onderneming (de stagebegeleider). Dat bent u.

Om het diploma boksinstructeur te behalen, dienen de cursisten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin vijf deelopdrachten worden uitgewerkt. Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op: <https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen>.

Uw rol in het geheel

Als werknemer van een fitnesscentrum bent u in te staat te beoordelen of de cursist naar behoren heeft gefunctioneerd bij het invulling 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.

Het portfolio wordt ter beoordeling ingeleverd bij de opleider van de kandidaat of rechtstreeks bij NL Actief als de kandidaat de examens afneemt via thuisstudie. Bij een voldoende afsluiting van de praktijkstage en het portfolio mogen cursisten deelnemen aan het afsluitende praktijkexamen voor het diploma boksinstructeur.

U kunt daarnaast door de cursist worden bevraagd over o.a. de communicatie in uw centrum. Dit is onderdeel van de portfolio-opdrachten.

BIJLAGE 2 – INFO PRAKTIJKSTAGE VOOR HET STAGEBEDRIJF

Beste fitnessondernemer,

Sinds 2009 staat het opleidingsinstituten vrij om een opleiding aan te bieden die cursisten opleidt tot het diploma boksinstructeur A van NL Actief. Dit branche-erkende diploma is alleen te behalen via de branche examens van NL Actief.

Om het diploma boksinstructeur te behalen, dienen de cursisten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin vijf deelopdrachten worden uitgewerkt. Cursisten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze tevens op: <https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen>.

Het portfolio wordt ter beoordeling ingeleverd bij de opleider van de kandidaat of rechtstreeks bij NL Actief als de kandidaat de examens afneemt via thuisstudie. Bij een voldoende afsluiting van de praktijkstage en het portfolio mogen cursisten deelnemen aan het afsluitende praktijkexamen voor het diploma boksinstructeur.

De stagiair dient door een medewerker van uw onderneming te worden begeleid. Aan deze persoon worden vooralsnog geen eisen gesteld. Wat qua begeleiding van hem wordt verwacht staat in de handleiding portfolio.