**Bijlage 3.4 – Werkdocumenten Fitnesstrainer A**

Dit document is bijlage van hoofdstuk 3 van het Handboek Fitnesstrainer niveau 3: Handleiding portfolio. Het 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 vindt 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 vindt je achtereenvolgens terug:

Deelopdracht 1: Het maken van een lessenreeks (opdrachten plus vier lesvoorbereidingsformulieren)

Deelopdracht 2: Testen (opdrachten)

Deelopdracht 3: Het organiseren van een (mini-)evenement (opdrachten)

Deelopdracht 4: Communicatie met klanten (opdrachten)

Deelopdracht 5: Communicatie in het team (opdrachten)

Deelopdracht 6: Personal Training (opdrachten)

Deelopdracht 7: Small Group Training (opdrachten)

Deelopdracht 8: Groepslessen (opdrachten)

Deelopdracht 9: Techniek (opdrachten)

Deelopdracht 10: Intakegesprek (opdrachten)

Succes met het maken van de opdrachten!

**Deelopdracht 1: Testen**

|  |
| --- |
| A) De test: doelstelling en mogelijkheden |
| **Naam van de test:**  **Doelstelling:**  **Mogelijkheden:** |

|  |
| --- |
| B) Doelgroep van de test |
| **Doelgroep:**  **Onderbouwing:** |

|  |
| --- |
| C) Praktische uitvoering van de test in detail |
| **Uitleg test:** |

|  |
| --- |
| D) Verwerking van de testresultaten aan fitnesscentrum en klant |
| **Fitnesscentrum:**  **Klant:** |

|  |
| --- |
| E) Uitslagen van twee test(moment)en en de aan de klant geformuleerde adviezen |
| **Testmoment 1:**  **Testmoment 2:**  **Adviezen:** |

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

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

|  |
| --- |
| A) Minimale beginsituatie |
| Beschrijf hier de beginsituatie waaraan de klant minimaal moeten voldoen om het introductieprogramma volledig te kunnen volgen, om het maximale leerresultaat te kunnen bereiken.  **Minimale beginsituatie:**  Noteer hier ook de daadwerkelijke beginsituatie van de klant:  **Motorisch:**  **Cognitief:**  **Sociaal affectief:** |

|  |
| --- |
| B) Het introductieprogramma |
| Geef een duidelijk overzicht van het introductieprogramma, met daarin beknopt de oefenstof en de doelstellingen van de verschillende trainingsmomenten.  Voorbeeld:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Schema 1 | Schema 2 | Schema 3 | Schema 4 | | Warming up |  |  |  | | Fiets |  |  |  | | Core |  |  |  | | ……. |  |  |  | | Kracht |  |  |  | | …….. |  |  |  | | Cardio |  |  |  | | …….. |  |  |  | | Cooling down |  |  |  | | …….. |  |  |  | | Doelstelling Korte termijn |  |  |  | | ……… |  |  |  | |

|  |
| --- |
| C) Beoogd eindresultaat na vijf lessen |
| Beschrijf het niveau van de klant na 5 lessen  **S:**  **M:**  **A:**  **R:**  **T:** |

|  |
| --- |
| 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  (met FITT factoren per oefening) | 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  (met FITT factoren per oefening) | 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  (met FITT factoren per oefening) | 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  (met FITT factoren per oefening) | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| E) Onderbouwing lessenreeks |
| 1. **Leg het verband uit tussen de beginsituatie, doelstelling(en) en trainingsinhouden van LVF1.** 2. **Waarom is de doelstelling bij LVF1 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 3: Het organiseren van een mini-evenement**

|  |
| --- |
| A) Voorwaarden voor een geslaagd evenement |
| **Voorwaarden om het evenement te doen slagen:** |

|  |
| --- |
| B) Beschrijving evenement en doelstellingen |
| **Beschrijving van het evenement:**  **Doelstellingen:** |

|  |
| --- |
| C) Draaiboek (los bijvoegen) |

|  |
| --- |
| D) Evaluatie |
| 1. **Schrijf een evaluatie over het mini-evenement met daarin de tips en tops:**   1) maak van het onderwerp “aansturing van de medewerkers/vrijwilligers“ een apart kopje met tips en tops;  2) schrijf daarnaast (met uitwerking en onderbouwing) een advies voor de toekomst, ervan uitgaande dat dit mini-evenement in de toekomst wederom (mede) door jou of door iemand anders uitgevoerd gaat worden. |

**Deelopdracht 4: Communicatie met de klanten**

|  |
| --- |
| A) Communicatie voordat een klant zich bij het fitnesscentrum heeft aangesloten (reclame) |
| **Communicatiemiddelen:**  **Wat:** |

|  |
| --- |
| B) Communicatie terwijl de klant is verbonden aan het fitnesscentrum |
| **Communicatiemiddelen:**  **Wat:** |

|  |
| --- |
| C) Communicatie met de klant bij klachten of opzegging |
| **Klachten:**  **Opzegging:** |

|  |
| --- |
| D) Drie zaken op communicatiegebied die kunnen worden verbeterd (onderbouwd) |
| 1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:** |

|  |
| --- |
| E) Verslag klantgesprek |
| 1. **Overleg met de organisatie en geef aan een nieuwe klant informatie over het centrum en wat hij of zij van de instructie kan verwachten. Maak een verslag over dit klantgesprek met een omschrijving van wat je hebt uitgelegd en noem 2 tips en tops voor jezelf m.b.t. het uitvoeren van het gesprek.** |

**Deelopdracht 5: Communicatie in het team**

|  |
| --- |
| A/B) Plan met betrekking tot schoonmaak en reparatie van fitnessapparatuur |
| 1. **Is er een plan met betrekking tot het schoonmaken en repareren van fitnessapparatuur?**   **Beantwoord dan deze vragen:**  1) Omschrijf de afspraken die gemaakt zijn binnen het team over het schoonmaken en repareren van de fitnessapparatuur;  2) Geef van 2 instructeurs aan wat voor hen deze werkzaamheden praktisch betekenen en hoe ze met deze taken omgaan;  3) Hoe wordt nagegaan of iedereen zijn taken heeft uitgevoerd en of er voldoende informatie naar de manager gaat;  4) Geef aan welke 2 zaken jij zou veranderen en hoe. Onderbouw deze.   1. **Is er geen plan met betrekking tot het schoonmaken en repareren van fitnessapparatuur?**   **Beantwoord dan deze vragen:**   * 1. 1)  Wat is de reden waarom er geen helderheid over de schoonmaak en reparatie van de fitnessapparatuur is?   2. 2)  Hoe komen nieuwe personeelsleden erachter wat er op dit gebied van hen verwacht wordt?   3. 3)  Hoe komen nieuwe afspraken op dit gebied tot stand en worden veranderingen bekend gemaakt? En wat is jouw mening hierover?   4. 4)  Geef aan hoe en welke structuur jij aan zou willen brengen in deze situatie met betrekking tot het schoonmaken en repareren 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).

**Deelopdracht 6: Personal Training**

|  |
| --- |
| A) Wat viel je op aan de personal training? |
| Maak een kort verslag van de personal training en geef aan wat je opviel aan de training: |

|  |
| --- |
| B) Wat zou je hiervoor betalen? Onderbouw waarom? |
| **Bedrag:**  **Onderbouwing:** |

|  |
| --- |
| C) Benoem 3 punten die volgens jou verbeterd kunnen worden en onderbouw waarom? |
| 1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:** |

|  |
| --- |
| D) Benoem 3 punten die je hebt geleerd van de Personal Training? |
| 1. **Leeractiviteit:** 2. **Leeractiviteit:** 3. **Leeractiviteit:** |

**Deelopdracht 7: Small Group Training**

|  |
| --- |
| A) Verslag Small Group Training 1 |
| **Naam small group training:**  **Duur van de training:**  **Wat is de doelgroep van de small group training en onderbouw waarom dit de doelgroep is?**  **Doelgroep:**   * **…..**   **Onderbouwing:**   * **….**   **Wat is het doel van de training?**   * **….**   Maak een verslag van de small group training. Geef een omschrijving van wat je hebt gedaan tijdens de training, hoe ging het differentiëren tussen de personen? Hoe was de activiteit qua tempo en level?  **Verslag:**   * **……**   Noem 2 tips en tops na het volgen van de training.  **Tips**   1. **Tip 1:** 2. **Tip 2:**   **Tops**   1. **Top 1:** 2. **Top 2:** |

|  |
| --- |
| B) Verslag Small Group Training 2 |
| **Naam small group training:**  **Duur van de training:**  **Wat is de doelgroep van de small group training en onderbouw waarom dit de doelgroep is?**  **Doelgroep:**   * **…..**   **Onderbouwing:**   * **….**   **Wat is het doel van de training?**   * **….**   Maak een verslag van de small group training. Geef een omschrijving van wat je hebt gedaan tijdens de training, hoe ging het differentiëren tussen de personen? Hoe was de activiteit qua tempo en level?  **Verslag:**   * **……**   Noem 2 tips en tops na het volgen van de training.  **Tips**   1. **Tip 1:** 2. **Tip 2:**   **Tops**   1. **Top 1:** 2. **Top 2:** |

|  |
| --- |
| C) Verslag Small Group Training 3 |
| **Naam small group training:**  **Duur van de training:**  **Wat is de doelgroep van de small group training en onderbouw waarom dit de doelgroep is?**  **Doelgroep:**   * **…..**   **Onderbouwing:**   * **….**   **Wat is het doel van de training?**   * **….**   Maak een verslag van de small group training. Geef een omschrijving van wat je hebt gedaan tijdens de training, hoe ging het differentiëren tussen de personen? Hoe was de activiteit qua tempo en level?  **Verslag:**   * **……**   Noem 2 tips en tops na het volgen van de training.  **Tips**   1. **Tip 1:** 2. **Tip 2:**   **Tops**   1. **Top 1:** 2. **Top 2:** |

**Deelopdracht 8: Groepslessen**

|  |
| --- |
| A) Verslag Groepsles 1 |
| **Naam groepsles:**  **Duur van de les:**  **Wat is de doelgroep van de groepsles en onderbouw waarom dit de doelgroep is?**  **Doelgroep:**   * **…..**   **Onderbouwing:**   * **….**   **Wat is het doel van de groepsles**   * **….**   Maak een verslag van de groepsles. Geef een omschrijving van wat je hebt gedaan tijdens de les, hoe ging het differentiëren tussen de personen? Hoe was de activiteit qua tempo en level?  **Verslag:**   * **……**   Noem 2 tips en tops na het volgen van de les.  **Tips**   1. **Tip 1:** 2. **Tip 2:**   **Tops**   1. **Top 1:** 2. **Top 2:** |

|  |
| --- |
| B) Verslag Groepsles 2 |
| **Naam groepsles:**  **Duur van de les:**  **Wat is de doelgroep van de groepsles en onderbouw waarom dit de doelgroep is?**  **Doelgroep:**   * **…..**   **Onderbouwing:**   * **….**   **Wat is het doel van de groepsles**   * **….**   Maak een verslag van de groepsles. Geef een omschrijving van wat je hebt gedaan tijdens de les, hoe ging het differentiëren tussen de personen? Hoe was de activiteit qua tempo en level?  **Verslag:**   * **……**   Noem 2 tips en tops na het volgen van de les.  **Tips**   1. **Tip 1:** 2. **Tip 2:**   **Tops**   1. **Top 1:** 2. **Top 2:** |

**Deelopdracht 9 Techniek**

|  |
| --- |
| A) Maak een filmpje van jouw eigen technieken |
| **Je laat een front en back squat met barbell zien, bench press met barbell, Lunges met dumbells, push up, deadlift en plank.**  **Noteer hieronder per oefening, je eigen verbeterpunten op basis van de opgenomen video’s.**   1. **Barbell Front Squat**   Verbeterpunten:   * …..  1. **Barbell Back Squat**   Verbeterpunten:   * …..  1. **Barbell Bench press**   Verbeterpunten:   * ……  1. **Dumbell Lunge**   Verbeterpunten:   * …….  1. **Push up**   Verbeterpunten:   * …….  1. **Deadlift**   Verbeterpunten:   * ……  1. **Plank**   Verbeterpunten:   * …….. |

**Deelopdracht 10 Intakegesprek**

|  |
| --- |
| B) Film een intakegesprek van minimaal 15 minuten en geef antwoord op onderstaande vragen |
| Film een intakegesprek van minimaal 15 minuten waarin jij de nieuwe klant vragen stelt en zijn/haar doelen bespreekt.  **Noteer op basis van de opgenomen video, 3 punten die volgens jou verbeterd kunnen worden en onderbouw waarom?**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:**   1. **Verbeterpunt:**   **Onderbouwing:**  **Noteer op basis van de opgenomen video, 3 Tops en onderbouw waarom?**   1. **Top 1:**   **Onderbouwing:**   1. **Top 2:**   **Onderbouwing:**   1. **Top 3:**   **Onderbouwing:** |