

# STANDAARDTRAJECT

## Fitnessbegeleider dual



### 1. Inhoud standaardtraject

Het standaardtraject voor de opleiding fitnessbegeleider dual leidt tot de onderwijskwalificatie fitnessbegeleider dual die de erkende beroepskwalificaties fitnessbegeleider (2016 - niveau 4) en groepsfitnessbegeleider (2016 – niveau 4) omvat.

### 2. Opbouw standaardtraject

Het standaardtraject is opgebouwd uit 6 clusters die sequentieel of onafhankelijk van elkaar gevolgd kunnen worden. De activiteiten van de beroepskwalificaties fitnessbegeleider en groepsfitnessbegeleider vormen de basis voor de clustering. Per cluster van activiteiten worden eveneens de vaardigheden en bijhorende kenniselementen opgenomen. De geselecteerde kennis moet steeds in functie van de activiteiten gerealiseerd worden.

De descriptorelementen context, autonomie en verantwoordelijkheid gelden als algemeen kader voor de volledige opleiding. De beroepsgerichte vorming bevat algemene activiteiten en 6 clusters van kernactiviteiten.

#### 2.1 CLUSTERS

Een cluster is een geheel van inhoudelijk samenhangende competenties. Clusters kunnen een verschillende omvang hebben, sequentieel of onafhankelijk van elkaar gevolgd worden en in een lineair of modulair traject aangeboden worden.

Het standaardtraject bestaat uit de volgende clusters:

- Onthaal en communicatie
- Opstellen individueel trainingsschema
- Individuele begeleiding
- Samenstellen groepslessen
- Bewegingsactiviteiten groepsfitness
- Begeleiding groepen

## 2.2 CERTIFICERING

Naargelang het evaluatieresultaat leidt de opleiding fitnessbegeleider dual tot de meest gunstige studiebekrachtiging:

- een certificaat van een opleiding secundair-na-secundair (Se-n-se), bewijs van onderwijskwalificatie “fitnessbegeleider dual” niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader, met inbegrip van beroepskwalificatie “fitnessbegeleider” niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en beroepskwalificatie “groepsfitnessbegeleider” niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur
- een certificaat, bewijs van beroepskwalificatie “fitnessbegeleider” niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader. Deze beroepskwalificatie omvat enerzijds volgende beroepsgerichte clusters
  - Onthaal en communicatie
  - Opstellen individueel trainingsschema
  - Individuele begeleidingen anderzijds algemene activiteiten die al dan niet in de clusters geïntegreerd worden aangeboden
- een certificaat, bewijs van beroepskwalificatie “groepsfitnessbegeleider” niveau 4 van de Vlaamse kwalificatiestructuur en niveau 4 van het Europese kwalificatiekader. Deze beroepskwalificatie omvat enerzijds volgende beroepsgerichte clusters
  - Onthaal en communicatie
  - Samenstellen groepslessen
  - Bewegingsactiviteiten groepsfitness
  - Begeleiding groepenen anderzijds algemene activiteiten die al dan niet in de clusters geïntegreerd worden aangeboden
- een attest van verworven competenties, bewijs van competenties

## 2.3 BEROEPSGERICHTE VORMING

### Beroepskwalificatie fitnessbegeleider

[https://app.akov.be/pls/pakov/f?p=VLAAMSE\\_KWALIFICATIESTRUCTUUR:BEROEPSKWALIFICATIE:::::P1020\\_BK\\_DOSSIER\\_ID:2461](https://app.akov.be/pls/pakov/f?p=VLAAMSE_KWALIFICATIESTRUCTUUR:BEROEPSKWALIFICATIE:::::P1020_BK_DOSSIER_ID:2461)

### Beroepskwalificatie groepsfitnessbegeleider

[https://app.akov.be/pls/pakov/f?p=VLAAMSE\\_KWALIFICATIESTRUCTUUR:BEROEPSKWALIFICATIE:::::P1020\\_BK\\_DOSSIER\\_ID:2481](https://app.akov.be/pls/pakov/f?p=VLAAMSE_KWALIFICATIESTRUCTUUR:BEROEPSKWALIFICATIE:::::P1020_BK_DOSSIER_ID:2481)

## ALGEMENE ACTIVITEITEN

Algemene activiteiten kunnen geïntegreerd worden met één of meerdere beroepsgerichte clusters of afzonderlijke aangeboden worden.

Activiteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Vult een oefenprogramma in functie van de visie van de fitnessclub/van het project in</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereidt een intern overleg voor</li> <li>- Neemt deel aan het werkoverleg</li> <li>- Plant de eigen werkzaamheden</li> <li>- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap, ...)</li> <li>- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke</li> <li>- Functioneert goed en efficiënt , ook op piekmomenten</li> </ul> <p><b>Past EHBO en CPR toe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt</li> <li>- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)</li> <li>- Schakelt (eventueel) hulp in</li> <li>- Informeert naar klachten/symptomen</li> <li>- Bekijkt de situatie en beslist wat hij moet doen</li> <li>- Voert de EHBO-hulpverlening deskundig uit</li> <li>- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures</li> <li>- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)</li> </ul> <p><b>Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten</li> <li>- Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie</li> </ul> <p><b>Leeft kwaliteitszorg na</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen</li> <li>- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe</li> <li>- Zorgt voor aangepaste muziek, voldoende ventilatie , ... (indien van toepassing)</li> <li>- Bedient eventueel audiovisuele en andere toestellen</li> <li>- Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement</li> </ul>	<p><b>Basiskennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vergadertechnieken</li> <li>- Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)</li> <li>- Psychologie in relatie tot de doelgroep</li> </ul> <p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten</li> <li>- Sportaccommodaties, -materialen en middelen</li> <li>- Medisch en ethisch verantwoord sporten</li> <li>- Veiligheidsregels voor goederen en personen</li> <li>- Planmatig werken</li> <li>- Ongevalsepreventie</li> <li>- Veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten</li> <li>- Vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken</li> <li>- Conflicthantering en omgang met agressie</li> <li>- EHBO en reanimatietechnieken</li> <li>- Kwaliteitsnormen</li> <li>- Bediening van audiovisuele toestellen</li> <li>- Veilig gebruik van materiaal</li> </ul>

## Clusters

### ONTHAAL EN COMMUNICATIE– BEHEERSINGSNIVEAU 2

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Informeert het publiek over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten</li> <li>- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen</li> <li>- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen</li> <li>- Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub</li> <li>- Onderhoudt contact met andere begeleiders</li> <li>- Onderhoudt contact met de beoefenaar/sporter</li> <li>- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten</li> </ul> <p><b>Promoot en organiseert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Past commerciële technieken toe</li> <li>- Gebruikt courante kantoorsoftware</li> <li>- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen</li> <li>- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal</li> <li>- Controleert de beveiliging van de locatie</li> <li>- Voert acties of reclamecampagnes</li> </ul> <p><b>Onthaalt de klanten/sporters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontvang bezoekers volgens de regels van klantvriendelijkheid</li> <li>- Identificeert de klant/sporter/beoefenaar</li> <li>- Registreert de sporter/beoefenaar</li> <li>- Verzorgt taal, gedrag en houding in contact met de klant/sporter/beoefenaar</li> <li>- Geeft informatie en beantwoordt vragen met een concreet en relevant antwoord</li> <li>- Bedient de telefoon op een correcte wijze en beantwoordt telefonische gesprekken</li> <li>- Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt</li> <li>- Legt eventueel afspraken vast met een (nieuwe) klant</li> </ul>	<p><b>Basiskennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)</li> <li>- ICT (courante fitnesssoftware, registratie en ledenadministratie, oefenprogramma's, teksten en cijfergegevens verwerken)</li> <li>- Presentatiemogelijkheden</li> <li>- Commerciële technieken</li> <li>- Promotietechnieken</li> <li>- Klantenonthaal</li> <li>- Klantgericht telefoneren</li> </ul> <p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten</li> <li>- Verschillende doelgroepen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem</li> <li>- Gaat respectvol om met klanten/beoefenaars</li> </ul> <p><b>Informeert de klanten/sporters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect</li> <li>- Inventariseert de informatiebehoefte</li> <li>- Geeft een rondleiding indien nodig</li> <li>- Informeert de klant over het clubaanbod</li> <li>- Houdt aan- en afwezigheden bij</li> <li>- Controleert eventueel het toegangsbewijs</li> <li>- Bevraagt klanten spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften</li> <li>- Neemt afscheid van klanten</li> </ul> <p><b>Past de communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruikt kantoorsoftware</li> <li>- Voert de meest efficiënte communicatieacties uit</li> <li>- Neemt deel aan evenementen, beurzen, salons, ...</li> <li>- Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes</li> <li>- Presenteert informatie op een manier die belangstelling wekt</li> <li>- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan</li> </ul>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## OPSTELLEN INDIVIDUEEL TRAININGSSCHEMA– BEHEERSINGSNIVEAU 2

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Bepaalt het beginniveau van de beoefenaar(s) en de doelstellingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiseert een intakegesprek</li> <li>- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond</li> <li>- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen</li> <li>- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af</li> <li>- Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's</li> <li>- Neemt testen, submaximale testen , vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)</li> </ul>	<p><b>Basiskennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voedingsleer</li> <li>- Relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen</li> <li>- Gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid</li> </ul> <p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten</li> <li>- Potentieel gevaarlijke oefeningen</li> <li>- Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar</li> <li>- Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren</li> <li>- Observatietechnieken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar</li> <li>- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider</li> <li>- Luistert actief naar alle betrokkenen</li> <li>- Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke</li> <li>- Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma</li> <li>- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk</li> </ul> <p><b>Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s) en maakt eventueel het materiaal of de uitrusting klaar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruikt een oefenplan</li> <li>- Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, ... van de beoefenaar(s)</li> <li>- Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub</li> <li>- Bouwt oefeningen geleidelijk op</li> <li>- Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies</li> <li>- Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)</li> <li>- Houdt zich aan de gemaakte afspraken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afnemen van standaardtesten</li> <li>- Meten en evalueren van fysieke conditie via standaardprotocol</li> <li>- Rekenvaardigheid en verhoudingen</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## INDIVIDUELE BEGELEIDING– BEHEERSINGSNIVEAU 2

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Beheerst (sportdiscipline) bewegingsactiviteiten gerelateerd aan het gestandaardiseerd fitnessaanbod binnen het bedrijf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability</li> <li>- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen</li> </ul>	<p><b>Basiskennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie</li> <li>- Biomechanica</li> <li>- Motorisch leren</li> <li>- Voedings- en gewichtscontrole</li> </ul> <p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivatietechnieken</li> <li>- Trainingsleer</li> <li>- Begeleidingstechnieken</li> <li>- Didactische technieken</li> <li>- Observatietechnieken</li> <li>- Feedbackvaardigheden (geven en vragen)</li> <li>- Veilig bewegen</li> <li>- Trainingstechnieken: cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability</li> </ul>

**Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de sporter(s) of beoefenaar(s) en past ze toe**

- Hanteert standaard fitnessprogramma's op maat van de sporter(s) of beoefenaar(s)
- Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig

**Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en staat ze technisch bij**

- Past taalgebruik, boodschap en oefenniveau aan de beoefenaar(s) aan
- Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
- Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen
- Leert de technieken van een bewegingsactiviteit aan
- Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
- Zet materiaal en middelen in

**Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen**

- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
- Verbetert fouten in de techniek
- Geeft extra instructies indien nodig
- Vraagt om feedback over de oefeningen
- Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
- Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen

**Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen**

- Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
- Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars

- Toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training
- Nieuwe evoluties

<p><b>Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen</li> <li>- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne</li> <li>- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie</li> <li>- Meldt eventueel bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke</li> </ul>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## SAMENSTELLEN GROEPSLESSEN – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) en verwijst door naar de geschikte groepsles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond</li> <li>- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen</li> <li>- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af</li> <li>- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider</li> <li>- Luistert actief naar alle betrokkenen</li> <li>- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk</li> <li>- Adviseert de beoefenaar(s) bij de keuze voor het type groepsles</li> <li>- Informeert de kandidaat over de intensiteit van de verschillende soorten groepslessen</li> </ul> <p><b>Stemt de groepsles af op het niveau van de doelgroep en voorziet de nodige uitrusting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werkt oefeningen uit die bij de capaciteit van de groep aansluiten</li> <li>- Ordent oefeningen in een lesmoment zodanig dat ze op elkaar aansluiten</li> <li>- Selecteert gepaste muziek voor de doelgroep en voor de activiteit</li> <li>- Brengt variatie en uitdaging in de lesopbouw</li> <li>- Beoordeelt welke spieren er gebruikt worden bij welke oefeningen</li> <li>- Stelt een les samen volgens de doelstellingen van de groep en analyseert de bewegingen en oefeningen op functionaliteit en veiligheid</li> </ul>	<p><b>Basiskennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voedingsleer</li> <li>- Relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen</li> <li>- Gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid</li> <li>- Fysieke en mentale ontwikkeling van jongeren</li> </ul> <p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten</li> <li>- Potentieel gevaarlijke oefeningen</li> <li>- Opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar</li> <li>- Observatietechnieken</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontwikkelt het coördinatievermogen van de beoefenaar door een geleidelijke opbouw van de oefeningen</li> <li>- Houdt zich aan de gemaakte afspraken</li> </ul>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## BEWEGINGSACTIVITEITEN GROEPSFITNESS – BEHEERSINGSNIVEAU 1

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Beheerst (sportdiscipline) bewegingsactiviteiten gerelateerd aan groepsfitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van high low aerobics</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante choreografie gebaseerde groepslessen</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van op courante niet-choreografie gebaseerde groepslessen</li> <li>- Beheerst materialen en bewegingsactiviteiten in functie van het gebruik van courant klein materiaal en eigen lichaamsgewicht in functie van cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid</li> <li>- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen</li> </ul>	<p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muziek opbouw/structuur</li> <li>- Muzikaal tempo uitgedrukt in BPM (beats per minute) en de relatie tot beweging</li> <li>- Toestellen en klein materiaal voor groepsfitness voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, aquatraining en core stability training (ballen, rekkers, springtouwen, matjes, kleine gewichtjes, steps, indoorfietsen, ...)</li> <li>- High/low aerobics</li> </ul>

## BEGELEIDING GROEPEN – BEHEERSINGSNIVEAU 2

Kernactiviteiten + vaardigheden	Kennis
<p><b>Stelt de groepsles voor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorziet het nodige groepsfitnessmateriaal</li> <li>- Geeft instructies om het materiaal af te stemmen op het niveau van de beoefenaar</li> <li>- Toont oefeningen vanuit een zichtbare positie en licht ze toe</li> <li>- Spreekt de groep op een duidelijke manier toe geeft strakke, zichtbare aanwijzingen zodat de beoefenaars een voorbeeld hebben bij bewegen</li> <li>- Werkt met spiegelbeeld</li> <li>- Geeft visuele en verbale aanwijzingen zodat de beoefenaars in het ritme blijven</li> </ul>	<p><b>Kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivatietechnieken</li> <li>- Trainingsleer</li> <li>- Begeleidingstechnieken</li> <li>- Didactische technieken</li> <li>- Observatietechnieken</li> <li>- Feedbacktechnieken</li> <li>- Veilig bewegen</li> <li>- Groepsanimatie</li> <li>- Verschillende types groepslessen en nieuwe trends</li> <li>- Lesopbouw</li> <li>- Differentiatietechnieken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kondigt transities en het einde van een oefening verbaal en visueel aan</li> <li>- Zorgt voor warming-up en cooling-down</li> <li>- Houdt zich aan de lestijden</li> </ul> <p><b>Begeleidt de deelnemers tijdens de groepsles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdeelt de aandacht over verschillende deelnemers</li> <li>- Controleert de beoefenaars op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen</li> <li>- Geeft indien nodig een aanpassing aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft</li> <li>- Corrigeert fysiek en/of verbaal de beoefenaar zodat deze de oefeningen correct en veilig uitvoert</li> <li>- Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening</li> </ul> <p><b>Motiveert de deelnemers tijdens de groepsles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Past stemgebruik aan het moment in de les aan</li> <li>- Spreekt door een microfoon</li> <li>- Prijst de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen</li> <li>- Corrigeert de beoefenaars bij het uitvoeren van de oefeningen zonder te zeggen dat ze de oefening fout doen</li> <li>- Past de lesinhoud aan de mogelijkheden van de deelnemers op het moment van de les aan</li> <li>- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening</li> </ul>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. Aandeel werkplekcomponent

De werkplekcomponent in het standaardtraject fitnessbegeleider dual bedraagt gemiddeld minstens 20 uren per week op schooljaarbasis.