**Katholiek Onderwijs Vlaanderen**

**Dienst Curriculum & vorming**

Team secundair onderwijs

2025-09-10

Inspiratiedocument stage-activiteitenlijst Fitnessbegeleider

# Inleiding

De activiteitenlijst is een verplicht onderdeel van de stageovereenkomst en dient in de eerste plaats om afspraken te maken tussen school, leerling en stagegever. Inhoud, vormgeving en taalgebruik moeten ervoor zorgen dat de activiteitenlijst effectief wordt gebruikt door de drie partijen.

Om tot een stage-activiteitenlijst te komen zien we drie stappen:

De pedagogische begeleiding heeft dit inspiratiedocument opgemaakt waarin een uitgebreide lijst van doelgerichte activiteiten is opgenomen. Bij de opmaak van het inspiratiedocument is nagegaan welke activiteiten bij een stagegever een meerwaarde hebben voor het leerproces van de leerling en kunnen worden uitgevoerd door de stagiair. Het inspiratiedocument dient enkel als voorbeeld en ter ondersteuning van scholen. Het is in elk geval niet opgezet als een afvinklijst.

De vakgroep maakt een schooleigen activiteitenlijst op. Daarbij wordt in de context van de school (bv. beginsituatie van de leerlingengroep, uitgestippelde leerlijn, aanwezige infrastructuur) en stagebedrijven nagegaan welke activiteiten relevant kunnen zijn, welke activiteiten zeker aan bod moeten komen tijdens de stage … Het inspiratiedocument wordt in deze fase gereduceerd of aangevuld tot die stage-activiteiten waarop de school concreet wil inzetten. De schooleigen activiteitenlijst kan worden ingezet als een instrument om stagegevers te rekruteren en selecteren.

De stagebegeleider of de vakleraar maakt een individuele activiteitenlijst op waarbij een selectie wordt gemaakt van activiteiten die effectief zullen worden uitgevoerd door een specifieke stagiair (vanuit de beginsituatie van de leerling) bij een specifieke stagegever (in functie van de mogelijkheden van de stagegever). Het is die individuele activiteitenlijst die onderdeel uitmaakt van de stageovereenkomst.

In de [leidraad](https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/download/content/28d44617-b519-4622-9e26-9f2e9ca6ee91/attachments/leidraad_activiteitenlijsten.pdf) stage-activiteitenlijsten vind je reflectievragen om tot een stage-activiteitenlijst te komen en bijkomende achtergrondinformatie.

# Context

Contexten waarin de stage kan plaatsvinden:

* sportcontext in sport- en fitnesscentra, waarbij zowel individuele fitness als groepsfitness aan bod kunnen komen, personal training;
* welzijns- en recreatieve context zoals bewegen voor doelgroepen, recreatieve sportgroepen;
* revalidatie en gezondheid zoals ondersteuning bij medische revalidatie, preventieve fitnessprogramma’s.

# Activiteitenlijst

|  |  |
| --- | --- |
| **Activiteit** | **Leerplandoel(en)** |
| De leerling onthaalt en informeert de fitnessbeoefenaar over het fitnessaanbod en over de organisatie van sessies. | LPD 9 |
| De leerling bereidt de eigen werkzaamheden voor in relatie tot het begeleiden van fitnessactiviteiten zoals   * raadplegen van informatiebronnen; * selecteren van materialen, benodigdheden, technieken of systemen; * onderhouden en controleren van materialen en uitrusting; * bepalen van muzikale ondersteuning of achtergrond; * naleven van kwaliteitsnormen en afspraken. | LPD 12, 14 |
| De leerling begeleidt een individuele fitnessbeoefenaar op maat van de beoefenaar zoals   * bepalen van het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar op gestandaardiseerde wijze; * hanteren van didactische principes; * uitleggen van correct en veilig gebruik van toestellen; * demonstreren, aanleren en begeleiden van bewegingsactiviteiten; * motiveren. | LPD 11, 13, 16, 18, 24 |
| De leerling begeleidt een groep fitnessbeoefenaars op maat van de groep zoals   * variëren in soorten groepslessen; * hanteren van didactische principes; * demonstreren, aanleren en uitvoeren van bewegingsactiviteiten tijdens een groepsles; * enthousiasmeren en motiveren. | LPD 19, 20, 21, 22, 24 |
| De leerling organiseert en begeleidt fitnessactiviteiten aan de hand van preventieve of curatieve principes van veilig sporten zoals   * de ethische code in de fitness; * medisch verantwoord en veilig bewegen; * ergonomische principes; * hygiënische principes. | LPD 5, 6, 7 |
| De leerling geeft feedback, pakt (potentiële) conflicten aan en communiceert duidelijk en respectvol in functie van de doelgroep bij fitnessbegeleiding. | LPD 23 |
| De leerling volgt afspraken en procedures binnen de organisatiecultuur bij fitnessbegeleiding. | LPD 4 |
| De leerling promoot activiteiten of dienstverlening van een fitnessclub en past communicatieacties toe. | LPD 10 |