**Katholiek Onderwijs Vlaanderen**

**Dienst Curriculum & vorming**

Team secundair onderwijs

2025-05-26

Startdocument individueel opleidingsplan Fitnessbegeleider

Voor de start van het duale traject wordt het individueel opleidingsplan samen met de mentor opgemaakt. Daarin zijn alle leerplandoelen van het specifiek gedeelte en een eventuele concretisering ervan opgenomen. Als ook leerplandoelen van de algemene vorming worden gerealiseerd op de werkplek, moeten die ook worden opgenomen in het individueel opleidingsplan. Het is belangrijk dat de leerplandoelen integraal worden overgenomen in het individueel opleidingsplan, met inbegrip van eventuele opsommingen of afbakeningen.

De concretisering van de leerplandoelen kan onder meer vorm krijgen vanuit de expertise van de leraar, uitwisseling met andere leraren binnen of buiten de eigen school en wenken uit het leerplan. Bij de concretisering van de leerplandoelen is het belangrijk dat er een goede balans wordt gezocht tussen voldoende duidelijke activiteiten enerzijds en het vermijden van een te gedetailleerde opsomming anderzijds. Voor aanvang van het traject van de leerling wordt er afgesproken welke leerplandoelen en onderliggende activiteiten kunnen worden bereikt op de werkplek, op school en/of bij een externe organisatie (bv. opleidingscentrum van een sector of VDAB). Die taakverdeling maakt deel uit in het individueel opleidingsplan. Eenzelfde leerplandoel kan op meerdere plaatsen aan bod komen. Daarnaast *kan* er in het individueel opleidingsplan ook een planning opgenomen worden.

De opmaak van een individueel opleidingsplan is verplicht. Het individueel opleidingsplan legt de basis voor de samenwerking tussen school, werkplek en individuele leerling en is een belangrijk instrument voor zowel leerling, leraar als mentor om het hele opleidingstraject van de leerling op te volgen en bij te sturen.

|  |
| --- |
| Naam leerling |
| Klas |
| Naam trajectbegeleider(s) |
| Naam mentor |
| Naam leerwerkplek |
| Startpositie leerling: informatie vanuit voorgaande jaren/screening  *Sterke punten:*  *Werkpunten:*  *Tips om verdere ontwikkeling van competenties te ondersteunen:* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leerplandoel** | **School** | **Werkplek** | **Extern** | **Aandachtspunten**  **Afspraken op maat van de leerling, school, werkplek in functie van de individuele leerlijn** |
| LPD 1+ De leerlingen reflecteren over ethische keuzes. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 2+ De leerlingen dialogeren open en constructief over levensbeschouwing, inspiratie of zingeving. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 3 De leerlingen handelen kwaliteitsbewust, economisch en duurzaam. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 4 De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures). |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 5 De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 6 De leerlingen passen principes van ethisch verantwoord sporten en begeleiden toe.   Ethische code in fitness |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 7 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zowel preventief als curatief toe. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 8 De leerlingen passen technieken voor EHBO en levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.   Werken met een AED-oefentoestel |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 9 De leerlingen onthalen beoefenaars en informeren over het fitnessaanbod en over de organisatie van sessies. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 10 De leerlingen promoten activiteiten of dienstverlening van een fitnessclub en passen communicatieacties toe. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 11 De leerlingen bepalen op gestandaardiseerde wijze het beginniveau en de doelstellingen van (een) beoefenaar(s) en verwijzen waar relevant door naar een geschikte groepsles.   Intake en screening: afname en interpretatie van standaardvragenlijsten en standaardtesten over fysieke conditie, capaciteiten, doelstellingen en risicofactoren |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 12 De leerlingen bereiden eigen werkzaamheden voor in relatie tot het begeleiden van fitnessactiviteiten.   Muziekstructuur en -opbouw in relatie tot ritme, tempo, sfeer en motivatie |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 13 De leerlingen leggen veilig en correct gebruik, basisonderhoud en toepassingen van fitnesstoestellen en -materialen uit met inbegrip van trends en technologische evoluties. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 14 De leerlingen controleren fitnessmateriaal en fitnessuitrusting in functie van onderhoud of vervanging. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 15 De leerlingen stellen conform het aanbod van de fitnessclub een oefenschema voor bewegingsactiviteiten voor dat afgestemd is op het niveau van een beoefenaar.   Trainingstechnieken, -methoden en -principes |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 16 De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod en leren ze aan een beoefenaar aan. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 17 De leerlingen begeleiden een beoefenaar bij oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 18 De leerlingen motiveren een beoefenaar bij oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod.   Diverse doelgroepen: leeftijd, geslacht, doelstellingen, fitnessniveau en achtergrond |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 19 De leerlingen stemmen groepslessen af op het niveau van de doelgroep.   Verschillende soorten groepslessen |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 20 De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen groepsfitness en leren ze binnen een groepsles aan beoefenaars aan. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 21 De leerlingen voeren een groepsles voor beoefenaars uit. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 22 De leerlingen begeleiden en motiveren beoefenaars tijdens een groepsles. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 23 De leerlingen passen communicatieve en agogische vaardigheden toe bij organiseren en begeleiden.   Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen   Groepsdynamiek   Conflicthantering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 24 De leerlingen hanteren didactische principes bij fitness- en groepsfitnessactiviteiten. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 25 De leerlingen leggen het verband tussen beweging en de anatomische en biomechanische bouw van het menselijk lichaam. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| LPD 26 De leerlingen leggen de fysiologische respons tijdens fysieke inspanningen en beïnvloedingsfactoren uit. |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |
| Concretisering |  |  |  |  |