

LEERPLAN  
SECUNDAIR ONDERWIJS

**Fitnessbegeleider**  
7de leerjaar  
VII-Fit

BRUSSEL

D/2025/13.758/040

Versie januari 2025



# 1 Inleiding

De uitrol van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. Leerplannen geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze garanderen binnen het kader dat door de Vlaamse regering werd vastgelegd voldoende vrijheid voor schoolbesturen om het eigen pedagogisch project vorm te geven vanuit de eigen schoolcontext. Leerplannen zijn ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. Ze versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. Leerplannen laten ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden ondersteuning waar nodig.

## 1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

Leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialoogschool. Ze laten toe om optimaal aan te sluiten bij het pedagogisch project van de school en de beleidsbeslissingen die de school neemt vanuit haar eigen visie op onderwijs (taalbeleid, evaluatiebeleid, zorgbeleid, ICT-beleid, kwaliteitsontwikkeling, keuze voor vakken en lesuren ...).

Leerplannen ondersteunen **kwaliteitsontwikkeling**: het leerplanconcept spoort met kwaliteitsverwachtingen van het Referentiekader onderwijskwaliteit (ROK). Kwaliteitsontwikkeling volgt dan als vanzelfsprekend uit keuzes die de school maakt bij de implementatie van leerplannen.

Leerplannen faciliteren een **gerichte studiekeuze**. De leerplandoelen sluiten aan bij de verwachte competenties van leerlingen in een bepaald structuuronderdeel. De feedback en evaluatie bij de realisatie ervan beïnvloeden op een positieve manier de keuze van leerlingen na elke graad.

Leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden voldoende ruimte voor eigen inhoudelijke keuzes en een eigen didactische aanpak van de leraar, het lerarenteam en de school.

Leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming. Die samenhang betreft de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) en de horizontale samenhang tussen vakken binnen structuuronderdelen of over structuuronderdelen heen. Op die manier faciliteren en stimuleren de leerplannen leraren om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren.

## 1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

De leerplannen vertrekken vanuit een gedeelde inspiratie die door middel van een vormingscirkel wordt voorgesteld. We 'lezen' de cirkel van buiten naar binnen.

- Een lerarenteam werkt in een katholieke dialoogschool die onderwijs verstrekt vanuit een **specifieke traditie**. Vanuit het eigen pedagogisch project kiezen leraren voor wat voor hen en hun school goed onderwijs is. Ze wijzen leerlingen daarbij de weg en gebruiken daarvoor **wegwijzers**. Die zijn een inspiratiebron voor leraren en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.



Het is belangrijk om zicht te krijgen op die aanwezige kennis en vaardigheden en vanuit dat gegeven, soms gedifferentieerd, verder te bouwen. Positief en planmatig omgaan met verschillen tussen leerlingen verhoogt de motivatie, het welbevinden en de leerwinst voor elke leerling.

De leerplannen bieden kansen om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden en door de leeromgeving aan te passen. Ze nodigen ook uit om te differentiëren in evaluatie.

#### *Differentiatie door te verdiepen en te verbreden*

Sommige leerlingen denken meer conceptueel en abstract. Andere leerlingen komen vanuit een meer concrete benadering sneller tot inzichtelijk denken. Variëren in abstractie spreekt leerlingen aan op hun capaciteiten en daagt hen uit om van daaruit te groeien.

Daarnaast bieden leerplannen kansen om de complexiteit van leerinhouden aan te passen. Dat kan door een complexere situatie te schetsen, een minder ingewikkelde bewerking of handeling voor te stellen, of door meer kennis of vaardigheden aan te bieden om leerlingen uit te dagen.

De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep. Leerinhouden in verschillende contexten aanbrenge biedt kansen om leerlingen aan te spreken op hun interesses en daagt hen tegelijk uit om andere interesses te verkennen en zo hun horizon te verruimen.

In 'extra' wenken bij de leerplandoelen en in beperkte mate ook via keuzeleerplandoelen bieden we je inspiratie om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden.

#### *Differentiatie door de leeromgeving aan te passen*

Doordachte variatie in werkvormen (groepswork, individueel, auditief, visueel, actief ...) vergroot de kans dat leerdoelen worden gerealiseerd door alle leerlingen. Het helpt hen bovendien ontdekken welke manieren van leren en informatie verwerken best bij hen passen.

De ene leerling kan snel of zelfstandig werken, de andere heeft meer tijd of begeleiding nodig. Variëren in de mate van ondersteuning, gericht aanbieden van hulpmiddelen (voorbeeld, schrijfkaders, stappenplannen ...) en meer of minder tijd geven, daagt leerlingen uit op hun niveau en tempo.

Leerlingen op hun niveau en vanuit eigen interesses laten werken kan door te differentiëren in product, bijvoorbeeld door leerlingen te laten kiezen tussen opdrachten die leiden tot verschillende eindproducten.

Het samenstellen van groepen kan een effectieve manier zijn om te differentiëren. Rekening houden met verschil in leerdoelen en leerlingenkenmerken laat leerlingen toe van en met elkaar te leren.

Technologie kan al die vormen van differentiatie ondersteunen. Zo kunnen leerlingen op hun maat werken met digitale leermiddelen zoals educatieve software of online oefenprogramma's.

#### *Differentiatie in evaluatie*

Tenslotte laten de leerplannen toe te differentiëren in [evaluatie](#) en feedback. Evalueren is beoordelen om te waarderen, krachtiger te maken en te sturen.

Na de afronding van een lessenreeks of na een langere periode gaan leraren door middel van summatieve evaluatie na waar leerlingen staan. De keuze van een evaluatie- en feedbackvorm is afhankelijk van de vooropgestelde doelen.

Formatieve evaluatie is geïntegreerd in het leerproces en gaat uit van een actieve betrokkenheid van leraar en leerling. Het zet leerlingen aan het denken over hun vorderingen en laat leraren toe om tijdens het leerproces effectieve feedback te geven. Door middel van formatieve evaluatie krijgen leraren een goed zicht op het leerproces van leerlingen zodat ze het verder gericht en waar nodig kunnen bijsturen. Het is

bovendien een rijke bron voor leraren om te reflecteren over de eigen onderwijspraktijk en de eigen pedagogisch-didactische aanpak bij te sturen.

## 1.5 Opbouw van leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur. Alle onderdelen maken inherent deel uit van het leerplan. Schoolbesturen van Katholiek Onderwijs Vlaanderen die de leerplannen gebruiken, verbinden zich tot de realisatie van het gehele leerplan.

De **inleiding** licht het leerplanconcept toe en gaat dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot differentiatie.

De **situering** geeft aan waarop het leerplan is gebaseerd en beschrijft o.a. de beginsituatie en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen o.a. inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw en aandachtspunten aan bod.

De **leerplandoelen** zijn helder geformuleerd en geven aan wat van leerlingen wordt verwacht. Waar relevant geeft een opsomming of een afbakening (★) aan wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel. De leerplandoelen zijn gebaseerd op de minimumdoelen van de basisvorming, de specifieke minimumdoelen, de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie of andere doelen die in regelgeving vastliggen. Indien een leerplandoel verder gaat, vind je een '+' bij het nummer van het leerplandoel. Al die leerplandoelen zijn verplicht te realiseren. In een aantal gevallen zijn keuzedoelen opgenomen; die leerplandoelen zijn weergegeven in een grijze kleur en het nummer van het leerplandoel wordt voorafgegaan door 'K'.

De leerplandoelen zijn ingedeeld in een aantal rubrieken. Bovenaan elke rubriek vind je de relevante minimumdoelen van de basisvorming, de specifieke minimumdoelen, de doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties of andere doelen die in regelgeving vastliggen. Als leraar hoef je je die taal niet eigen te maken. Het volstaat dat je de leerplandoelen realiseert zoals opgenomen in het leerplan. Waar relevant wordt de samenhang met andere leerplannen in dezelfde graad aangegeven, evenals de samenhang met de onderliggende graad.

'Duiding' bij een leerplandoel bevat een noodzakelijke toelichting bij het doel. In pedagogisch-didactische wenken vinden leraren inspiratie om met het leerplandoel aan de slag te gaan. Een wenk 'extra' bij een leerplandoel biedt leraren inspiratie om verder te gaan dan wat het leerplandoel minimaal vraagt.

De **basisuitrusting** geeft aan welke materiële uitrusting is vereist om de leerplandoelen te kunnen realiseren.

Het **glossarium** bevat een overzicht van handelingswerkwoorden die in alle leerplannen van de graad als synoniem van elkaar worden gebruikt of meer toelichting nodig hebben. De **concordantie** geeft aan welke leerplandoelen zijn gerelateerd aan bepaalde minimumdoelen, specifieke minimumdoelen, doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties of andere doelen die in regelgeving vastliggen.

## 2 Situering

### 2.1 Beginsituatie

Leerlingen kunnen instromen vanuit verschillende studiedomeinen en studierichtingen van de derde graad.



## 2.2 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gebaseerd op doelen die leiden naar de beroepskwalificaties Fitnessbegeleider en Groepsfitnessbegeleider.

Het leerplan is gericht op 22 lesuren en is bestemd voor de studierichting Fitnessbegeleider. De duurtijd van de studierichting bedraagt twee semesters.

Het geheel van de vorming in elke studierichting vind je terug op de [PRO-pagina](#) met alle vakken en leerplannen die gelden per studierichting.

## 3 Pedagogisch-didactische duiding

### 3.1 Fitnessbegeleider en het vormingsconcept

Het leerplan Fitnessbegeleider is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialogeschool. In het leerplan ligt de nadruk op integratie van zowel levensbeschouwelijke, sociale en maatschappelijke, lichamelijke als natuurwetenschappelijke vorming. De wegwijzers uniciteit in verbondenheid, kwetsbaarheid, generositeit, gastvrijheid, duurzaamheid en verbeelding maken er inherent deel van uit.

#### Levensbeschouwelijke vorming

Levensbeschouwelijke vorming geeft leerlingen de tijd en de ruimte om te zoeken naar wie ze zijn en wat ze zullen worden. Leerlingen maken voortdurend (ethische) keuzes. Vanuit de dialoog met de eigen leefwereld, de diverse samenleving en het christelijk geloof, geven leerlingen hun levensbeschouwelijke identiteit vorm. De zeven wegwijzers bieden hen daarbij inspiratie: uniciteit in verbondenheid, kwetsbaarheid en belofte, gastvrijheid, rechtvaardigheid, duurzaamheid, verbeelding en generositeit.

#### Sociale en maatschappelijke vorming

Sport vervult een belangrijke sociale rol in onze maatschappij en is meer dan enkel een manier om mensen in beweging te krijgen. Sport levert een bijdrage tot de ontwikkeling van een individu en zijn mentaal welzijn, waardoor deze beter functioneert als burger in de maatschappij. Leerlingen leren zichzelf en de fitnessbeoefenaar kennen als persoon en als een knooppunt van relaties. Met oog voor de kwetsbaarheid van de ander en van zichzelf (uniciteit in verbondenheid) worden leerlingen uitgedaagd om empathisch en genereus in relatie te treden tot de ander zowel individueel als in groep. Maatschappelijke vorming zet leerlingen aan om zich open te stellen voor een diverse samenleving en een meer gastvrije en rechtvaardige wereld te creëren bv. door het stimuleren van sociale integratie en participatie van kansengroepen.

#### Lichamelijke vorming en natuurwetenschappelijke vorming

Lichamelijke vorming draagt bij tot ontwikkelen en bestendigen van motorische competenties van leerlingen. Ze oriënteert leerlingen naar een gezonde, veilige en actieve levensstijl. Samen bewegen en respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen staan centraal. Vanuit natuurwetenschappelijke inzichten wordt de link gelegd met anatomisch en biomechanisch functioneren bij beweging. Verwondering, het voeden van nieuwsgierigheid zijn een belangrijke motor om verschijnselen op een wetenschappelijke manier te beschrijven en te verklaren. Niet alleen de inhoud maar vooral de duurzaamheid van kennis en vaardigheden en het zelf denken en kritisch zijn richtinggevend.

Uit die vormingscomponenten en wegwijzers zijn de krachtlijnen van het leerplan ontstaan.

## 3.2 Krachtlijnen

### *Zinrijk en geïnspireerd: een levensbeschouwelijke en ethische gevoeligheid ontwikkelen*

Leerlingen ontwikkelen een eigen kijk op mens, wereld en samenleving vanuit een levensbeschouwelijke inspiratie. Ze worden gevoelig voor wat betekenisvol is. Ze reflecteren over wat in hun eigen leven goed en minder goed loopt. Ze herkennen in concrete of beroepsgerichte ervaringen motieven en argumenten die hen uitnodigen en stimuleren om moreel te handelen. Ze leren openstaan voor de diepere dimensies van het leven en leren. Ze staan ook open voor levensbeschouwelijke keuzes van anderen en gaan daarover in dialoog.

### *Motorische basisvaardigheden en technische competenties verbeteren binnen een gezonde, veilige en actieve levensstijl*

Leerlingen stellen persoonlijke doelen en zetten zich in om hun motorische basisvaardigheden en technische competenties verder te verbeteren en uit te breiden. Ze houden rekening met hun eigen lichamelijke grenzen en mogelijkheden. Door te reflecteren over handelen en vorderingen bij zichzelf en bij anderen ervaren ze dat beleven van succes in bewegingssituaties pas tot stand komt na veel oefening en inspanning.

Het beleven van voldoening en plezier in bewegen stimuleert leerlingen tot levenslang en duurzaam bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt ook ingezet op EHBO en levensreddend handelen.

In het kader van veiligheid leren ze hoe materialen correct en hygiënisch worden gebruikt en onderhouden.

### *Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen*

Communiceren, argumenteren, samenwerken en zorg dragen voor een medeleerling of fitnessbeoefenaar zijn belangrijke vaardigheden bij sportbeoefening. In verschillende contexten van de fitnessomgeving oefenen leerlingen in o.a. omgangsvormen, teamspirit, verantwoordelijkheid nemen. Ze promoten fitnessactiviteiten, communiceren en werken samen.

### *Inzicht verwerven in agogische aspecten bij het begeleiden van individuele en van groepen fitnessbeoefenaars*

In functie van het onthalen en begeleiden van individuele en van groepen fitnessbeoefenaars verwerven leerlingen via ervaringsgericht leren inzichten in het omgaan met verschillende doelgroepen.

### *Inzicht verwerven in de relatie tussen wetenschappen en fitness*

De leerlingen verkennen de samenhang tussen menselijke anatomie en fysiologie en functioneren bij bewegingsactiviteiten. Dat inzicht draagt bij tot het verbeteren van basistechnieken en blessurepreventie. Daarnaast is er ook aandacht voor de relatie tussen voeding en sport.

## 3.3 Opbouw

Het leerplan Fitnessbegeleider is opgebouwd uit volgende leerplanonderdelen:

- zinrijk en geïnspireerd;
- kwaliteitsvol handelen;
- onthaal en communicatie;
- fitness;
- agogisch handelen in de fitnesscontext;



- fitness en wetenschap.

### 3.4 Beginsituatie

Leerlingen kunnen instromen vanuit verschillende studiedomeinen en studierichtingen van de derde graad. Afhankelijk van de studierichting hebben ze in meer of mindere mate wetenschappelijke voorkennis en brede sportieve competenties verworven.

Leerlingen uit de studierichting Sportbegeleiding, Gezondheidszorg en Wellness en schoonheid hebben voorkennis op vlak van anatomie en fysiologie van de mens.

Leerlingen uit de studierichting Sportbegeleiding hebben voorkennis op vlak van aspecten van beweging.

Leerlingen uit de studierichtingen Sportbegeleiding, Defensie en veiligheid, Gezondheidszorg, Opvoeding en begeleiding hebben voorkennis op vlak van agogisch handelen.

Voor leerlingen uit andere vooropleidingen geldt dat die inhouden extra aandacht vergen.

### 3.5 Aandachtspunten

Gezien de verschillende contexten binnen de studierichting Fitnessbegeleider dient de leerling zijn opleidingstraject te vervullen binnen deze contexten: fitness en groepsfitness.

Het fitnessgebeuren fungeert als een concrete context waarbinnen de leerlingen kansen krijgen om vanuit theoretische principes de praktijk al doende aan te leren.

#### Werkplekieren

Verschiedende vormen van werkplekieren kunnen een meerwaarde bieden voor de realisatie van dit leerplan en voor de voorbereiding op een vlotte overstap naar de arbeidsmarkt. Werkplekieren omvat een breed continuüm van leeractiviteiten die gericht zijn op het verwerven van algemene en beroepsgerichte competenties waarbij de arbeidssituatie de leeromgeving is. Het kan onder meer gaan om gesimuleerde werkomgevingen, observatie-activiteiten, praktijklessen op verplaatsing, leerlingenstages ... De school heeft de ruimte om een beleid uit te stippelen over welke vormen van werkplekieren een plaats krijgen in de lespraktijk en met welk doel werkplekieren wordt ingezet.

#### Complementaire leerplannen

Voor het zevende leerjaar zijn complementaire leerplannen ontwikkeld zoals Communicatie en interactie, Maatschappelijke oriëntatie en Ondernemerschap. Voor de vorming van leerlingen kan het een meerwaarde zijn om bij de realisatie van leerplandoelen uit dit leerplan de link te leggen met een of meer aspecten uit de complementaire leerplannen waarvoor de school al dan niet heeft gekozen.

### 3.6 Leerplanpagina



Wil je als gebruiker van dit leerplan op de hoogte blijven van inspirerend materiaal, achtergrond, professionalisering en lerarennetwerken, surf dan naar de [leerplanpagina](#).

## 4 Leerplandoelen

### 4.1 Zinrijk en geïnspireerd

#### LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes.

Wenk: Vanuit casussen reflecteer je met leerlingen over deontologische principes eigen aan het beroep van fitnessbegeleider. Je kan leerlingen erop wijzen dat een aantal deontologische principes zijn verankerd in regelgeving (samenhang met LPD 6). Je kan leerlingen in gesimuleerde situaties of via een casus ethische keuzes laten duiden, bv. middelengebruik.

Wenk: Je kan focussen op vragen of dilemma's waarmee werknemers dagelijks in contact komen. Zowel de omgang met en vragen van collega's... kunnen leiden tot ethische vragen die ethische keuzes tot gevolg hebben, bv. hoe verhoud je je tegenover de diversiteit in de samenleving, vieren we (kerst)feest met een multicultureel team (geloofsbeleving, voeding), hou je rekening met genderdiversiteit (kleedkamer, doucheruimte, toilet).

Wenk: Je kan met je leerlingen een klasdiscussie voeren vanuit een aangebrachte casus uit de actualiteit of naar aanleiding van een ervaring tijdens werkplekleren. Je kan, bv. in samenspraak met de leraar Godsdienst (derde graad), leerlingen kaders of modellen aanreiken om te reflecteren over morele of ethische vragen. Ze bieden leerlingen taal om ethische keuzes te bespreken (samenhang met LPD 6).

Wenk: Je kan aan de hand van voorbeelden uit de actualiteit moeilijke of meer complexe situaties die leiden tot ethische vragen en keuzes bespreken. Denk aan situaties van grensoverschrijdend gedrag bv. mentale mishandeling in de sport. Ook meer maatschappelijke onderwerpen kunnen ter sprake komen:

#### LPD 2 + De leerlingen dialogeren open en constructief over levensbeschouwing, inspiratie of zingeving.

Duiding: Je kan met leerlingen in gesprek gaan over zingeving of levensbeschouwing. Wanneer je met leerlingen in dialoog gaat over zingeving, bespreek je ervaringen die betekenis of zin geven aan je leven of je bestaan. Zingeving betekent het zoeken naar de zin, de richting of het doel van het leven of van grote ervaringen, gebeurtenissen in het leven.

Duiding: Je kan met leerlingen reflecteren en in dialoog gaan over inspiratie. Inspiratie komt van het Latijnse woord 'inspirare' dat letterlijk 'inademen' of 'inblazen' van een ziel of 'geest' betekent. Waar iemand zijn inspiratie, innerlijke kracht, bezieling, enthousiasme, gedrevenheid of 'vuur' uithaalt is heel persoonlijk. Dat kan zijn uit natuur, muziek, kunst, literatuur, sport, religie, maar ook een mens of een gebeurtenis kan dienen als bron van inspiratie.

Duiding: Wanneer mensen een soort Grote houvast of een overkoepelende visie op het leven en op wat het leven zin geeft delen, dan spreek je over een levensbeschouwing. Levensbeschouwingen geven een antwoord op vragen over de oorsprong van het universum en de mens, delen opvattingen over de mens (mensbeeld) en bepalen vanuit een visie op moraal en ethiek (wat is goed en



kwaad) het dagelijks handelen. In religieuze levensbeschouwingen of godsdiensten staat het bestaan van een of meerdere goden centraal en de antwoorden die daaruit voortvloeien. Seculiere levensbeschouwingen, zoals het humanisme, vertrekken vanuit de mens om zin en vorm aan het leven te geven.

Wenk: Je kan gebeurtenissen en ervaringen tijdens werkplekleren aangrijpen om met dit leerplandoel aan de slag te gaan.

Wenk: Je kan met leerlingen in dialoog gaan aan de hand van een aantal algemene vragen die hen als fitnessbegeleider kunnen beroeren:

- wat inspireert je om voor dit beroep of voor deze opleiding te kiezen?
- wat versta je onder levenskwaliteit en waar ligt voor jou de balans tussen levenskwaliteit en werk?
- wat geeft jou energie?
- hoe kunnen mensen hoop vinden in situaties van kwetsbaarheid, bv. confrontatie met de ziekte van een collega, een overlijden ...?

Wenk: In functie van het omgaan met diversiteit op de werkvloer kan je leerlingen constructief kritisch laten reflecteren over eigen en andere levensbeschouwingen:

- hoe kunnen de christelijke visie en andere levensbeschouwelijke visies op hoop een uitdaging vormen voor de eigen visie?
- wat betekent het dragen van levensbeschouwelijke tekens voor jou?
- hou je rekening met medeleerlingen of collega's die vasten en waarom zou je dit doen?
- welke culturele gewoonten herken je bij jezelf en bij medeleerlingen of collega's? Bv. respect voor ouders, de rol van vrouwen en mannen in het huishouden, religieuze rituelen of feestdagen.

Wenk: Je kan met leerlingen in dialoog gaan over de wijze waarop ze vanuit hun beroep van fitnessbegeleider mee verantwoordelijkheid kunnen dragen voor hun omgeving, de aarde ... (ecologisch bewustzijn - schepping). Je kan dat linken aan duurzaam werken (LPD 3).

Wenk: Je kan met leerlingen in dialoog gaan over kwetsbare situaties waarmee ze als fitnessbegeleider kunnen worden geconfronteerd:

- staande blijven in stressvolle situaties;
- omgaan met personen met een bijzondere kwetsbaarheid (bv. psychische kwetsbaarheid, verslaving);
- omgaan met personen met verdriet of kwaadheid (bv. ziekte, scheiding, overlijden).

## 4.2 Kwaliteitsvol handelen

### Doelen die leiden naar BK

#### LPD 3 De leerlingen handelen kwaliteitsbewust, economisch en duurzaam.

Wenk: Kwaliteitsbewust handelen kan je aan bod laten komen vanuit kennis van kwaliteitsnormen inzake onder andere toestellen, omgeving. Voorbeelden zijn kennen en toepassen van de kwaliteitsnormen van het (werkplek)bedrijf, zorgen

dat de beoefenaar kan bewegen in een aangename omgeving met aangepaste temperatuur en ventilatie, opvolgen van de luchtkwaliteit in functie van gezondheid (bv. CO<sub>2</sub>-meters), nadenken over het optimaliseren van de kwaliteit. Je kan het kwaliteitsvol functioneren van de begeleider aan bod laten komen vanuit concrete casussen, bv. toezicht houden op het naleven van het huishoudelijk reglement en kwalitatief en efficiënt functioneren (zelfs op piekmomenten).

**Wenk:** Het maken van duurzame, milieubewuste en economisch verantwoorde keuzes in de fitness kan je behandelen vanuit materialen, inrichting, voeding, voorkomen van afval, preventie van verspilling, (stimuleren van) kiezen voor fiets of openbaar vervoer ...

Voorbeelden: herbruikbare drinkbekers, aankoop van toestellen (relatie prijs-kwaliteit-duurzaamheid), energiezuinige toestellen, energiebesparende houding (bv. sluimerverbruik, licht in onbemande lokalen doven, ramen sluiten bij verwarming), voorzien van fietsenstallingen, het ritme van de seizoenen volgen in de keuze voor aangeboden (streek-eigen) fruit, correcte dosering van reinigings- en desinfectieproducten.

Je kan inzetten op manieren om beoefenaars te sensibiliseren tot duurzaam gedrag.

#### **LPD 4 De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures).**

**Wenk:** Je kan volgende aspecten van werken in teamverband aan bod laten komen: loyaal zijn ten opzichte van andere begeleiders, melden van bijzonderheden van beoefenaars binnen het team verschillende organisatieculturen. Je kan inzetten op verschillende organisatieculturen, bv. verschillende doelgroepen, klein- of grootschalig, communicatie binnen de organisatie, organisatie van sociale activiteiten, top-down of via inspraak.

**Wenk:** De fitnessbegeleider begeleidt groepen fitnessbeoefenaars maar is tegelijk, als werknemer, ook lid van een groep (team): agogisch handelen komt in beide contexten aan bod. Je kan de link leggen met het leerplandoel over agogische en communicatievaardigheden (LPD 23).

**Wenk:** Je kan aandacht besteden aan vergaderen bv. gedragscodes tijdens een vergadering, vergadertechnieken.

**Wenk:** Je kan werken vanuit casussen of rollenspelen.

#### **LPD 5 De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch.**

**Wenk:** Je kan oefeningen analyseren vanuit criteria van functionaliteit en veiligheid met als doel dat de beoefenaar veilig, ergonomisch en hygiënisch zijn oefeningen kan uitvoeren:

- controleren van naleven van veiligheidsregels, veiligheidsaanwijzingen en hygiëne;
- controleren van beveiliging van de locatie;
- vermijden van gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen bv. met veel te zware gewichten laten werken, krachtoefening laten uitvoeren



vanuit foute basishouding, oefeningen niet aangepast aan individu bv. blessures, leeftijd;

- aandacht voor aangepaste kledij, schoenen ... van de beoefenaar.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan het zelf toepassen van ergonomische en hygiënische principes als begeleider (voorbeeldfunctie).

Wenk: Je kan dit leerplandoel linken aan veilig bewegen en ongevallenpreventie (LPD 7), en aan veiligheidsregels voor goederen, personen en publiek toegankelijke ruimten (waaronder toegankelijkheidsvoorschriften en evacuatieprocedures).

## **LPD 6 De leerlingen passen principes van ethisch verantwoord sporten en begeleiden toe.**

### **★ Ethische code in fitness**

Wenk: Ethisch sporten is sporten in overeenstemming met het geheel van positieve waarden en normen en daarmee verband houdende maatregelen die iedereen in acht moet nemen. Op die manier worden individuele of persoonlijke integriteit, fair play en sociale integriteit bewaard en bevorderd. Je kan dat behandelen in samenhang met reflecteren over ethische keuzes (LPD 1).

Wenk: Voorbeelden van toepassingsgebieden:

- kleedkamerbeleid: gebruik van individuele kleedkamers of groepskleedkamers, individuele of gezamenlijke doucheruimtes;
- fotografie in de fitnessaccommodatie: gebruik van fotografie, gsm's in de fitnessaccommodatie. Welke afspraken maak je best?  
Wat met beelden van bv. activiteiten ... die zijn genomen? Hoe informeer je het publiek als je foto's laat nemen (conform richtlijnen privacywetgeving)?  
Je kan de voor-en nadelen van het monitoren van de accommodatie via camera's aan bod laten komen;
- seksueel grensoverschrijdend gedrag in sportcontext: methodieken om seksueel gedrag in te schatten en gepast te reageren (bv. Sensoa Vlaggensysteem);
- fysieke integriteit (bv. aanraken van fitnessbeoefenaars met of zonder toestemming);
- pestgevallen en methodes om te werken aan een positieve fitnessomgeving waar geen plaats voor pesten is;
- psychosociaal grensoverschrijdend gedrag (bv. bodyshaming, intimidatie, discriminatie en stalking);
- positief sportklimaat, bv. uitwerken van een beleid op maat van de fitnessinstelling (o.a. gedragscodes, handelingsprotocol en aanspreekpunt integriteit);
- inclusieve fitnessomgeving voor gender- en seksediverse personen.

Wenk: Vanuit de aandacht op 'Gezond sporten' kan je werken aan alertheid voor gebruik van verboden middelen (Kracht en Uiterlijk Stimulerende (KUS)-Middelen) en initiatieven vanuit beleid en sector verkennen.

## **LPD 7 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zowel preventief als curatief toe.**

Wenk: Principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zoals opwarmen, cooling

down, gecontroleerde bewegingsuitvoering, veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel.

Je kan actuele wetenschappelijke inzichten aan bod laten komen inzake blessurepreventie zoals Get Fit 2 Sport tijdens de les (link met trainingsprincipes LPD 15).

Je kan dat aan bod laten komen in samenhang met veilig handelen (LPD 5).

Wenk: Je kan een systeem uitwerken waarbij geblesseerde leerlingen (na overleg) partieel kunnen deelnemen aan de lessen conform het gedetailleerd medisch doktersattest.

Wenk: In het kader van herstel en overtraining kan het interessant zijn om aandacht te besteden aan gevaren van overtraining in de groeispurt, aangepaste trainingsload en hervalblessures.

Wenk: Je kan het nut van sportdrank en -voeding bespreken (in relatie tot LPD 26).

## **LPD 8 De leerlingen passen technieken voor EHBO en levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.**

### ★ Werken met een AED-oefentoestel

Wenk: Je kan vertrekken vanuit situatieschetsen (casussen) uit de leefwereld van de fitnessbeoefenaar. Die situatieschetsen vermelden duidelijk een aantal signalen of symptomen. Voorbeeld van een situatieschets: 'Een senior krijgt bij het fietsen op de hometrainer een beklemmend gevoel op de borst. Wat doe je?'

Wenk: Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen, is herhaling belangrijk.

Wenk: Je kan de aandacht vestigen op het belang van toepassen van procedures bv. de ongevalsprocedure.

Onder toepassen van de ongevalsprocedure wordt verstaan:

- efficiënt reageren wanneer een deelnemer een letsel oploopt of onwel wordt;
- toepassen van de principes van veilig sporten zowel preventief als curatief;
- conform handelen volgens de voorgeschreven procedure (contacteren van de veiligheidsverantwoordelijke en eventueel externe hulpdiensten volgens de ernst en toestand van de deelnemer ...);
- EHBO-materiaal gebruiken aangepast aan de situatie;
- incidenten rapporteren.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan vaak voorkomende aandoeningen of letsels die typisch zijn bij activiteiten in het fitnesscentrum, bv. flauwte, hyperventilatie, kneuzingen, breuken of schaafwonden.

## **4.3 Onthaal en communicatie**

### **Doelen die leiden naar BK**



## LPD 9 De leerlingen onthalen beoefenaars en informeren over het fitnessaanbod en over de organisatie van sessies.

Wenk: Je kan het onderscheid duiden tussen klantvriendelijkheid (de klant op een respectvolle en behulpzame manier benaderen) en klantgerichtheid (strategisch vanuit klantinzicht handelen om klantwaarde te creëren).

Wenk: Informeren van klanten, stellen van gerichte vragen en anticiperen op vragen van bezoekers of klanten wordt behandeld vanuit de concrete fitnessorganisatie. Je kan werken met een organigram.

Voor informeren over bereikbaarheid gebruiken leerlingen kaartmateriaal en digitale bronnen, bv. De Lijn, NMBS, routeplanners, geografische hulpbronnen ...

Wenk: De fitnesssector werkt aan een gedragscode. Je kan een aantal aspecten onder de aandacht brengen, bv. vermelden van duidelijke tarieflijsten en van duur van de overeenkomst tussen fitnessbeoefenaar en -centrum, mogelijkheden van betaling (contant, domiciliëring ...), starten, opschorten en beëindigen van overeenkomsten, behandelen van klachten en geschillen.

Wenk: Onthaal van klanten en bezoekers: je kan aandacht hebben voor basisregels- en voorschriften van juiste omgangsvormen en etiquette in diverse onthaalfuncties, voor de bedrijfscultuur, voor het belang van een goed voorkomen en voor conflicthantering (preventie) bij ongewenste bezoekers en bij bezoekers met klachten (link met communicatieve en agogische vaardigheden LPD 23).

Wenk: Je kan het voeren van telefoongesprekken aan bod laten komen vanuit telefoonetiquette, nemen van (digitale) notities, stem-, luister- en vraagtechnieken.

Wenk: Bij het uitdiepen van de ICT-vaardigheden ( bv. tekstverwerking, spreadsheet, gebruiken database, digitale presentatietechnieken, multimediaal materiaal ontwerpen, digitale veiligheid) kan je verder bouwen op wat in de eerste tot en met de derde graad aan bod is gekomen vanuit de krachtlijn 'Mediawijs en digitaal vaardig' van het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan het verwelkomen en controleren van bezoekers via geautomatiseerde systemen en de voor- en nadelen ervan bespreken.

## LPD 10 De leerlingen promoten activiteiten of dienstverlening van een fitnessclub en passen communicatieacties toe.

Wenk: In functie van effectieve verkoop kan je de verschillende stappen van een verkoopproces aan bod laten komen: potentiële klanten opsporen en classificeren, informatie verzamelen, klanten benaderen, producten presenteren of demonstreren, omgaan met bezwaren, afsluiten van de verkoop en nazorg.

Wenk: Voor het vaststellen van de klantbehoeften kunnen voor verschillende klanttypes gerichte technieken worden ingezet via diverse mogelijkheden, bv. persoonlijk (face tot face), telefonisch, video, bulkmail, chat, online presentaties, post op sociale media, vlog, blog, infographic ... Je kan bij het uitwerken van communicatieproducten aandacht besteden aan principes van typografie en layout, aan doelgericht gebruik van e-mailprogramma's.

Wenk: In functie van klanttevredenheid op langere termijn kan je aandacht besteden aan

strategieën zoals upselling, cross-selling en downselling.

Wenk: Het verzamelen van data van klanten is essentieel bij het uitvoeren van moderne marketingstrategieën. Je kan wijzen op onlinemethoden (bv. website analytics, cookies, online formulieren, e-mail marketing, sociale media) en op offlinemethoden (bv. registratie van gegevens op beurzen, enquêtes, formulieren en ook geavanceerde systemen om patronen in big data te herkennen).

Wenk: Dit leerplandoel biedt kansen om online klantreacties, bv. via website, webshop, of sociale mediacampagnes op te volgen.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan promotie

- via verschillende kanalen bv. sociale media, affiches, mond-aan-mondreclame;
- vanuit diverse acties bv. gratis les, iemand meebrengen, initiatiepakket aan verminderde prijs, korting bij lessenreeks, scholieren aan verminderd tarief;
- voor dienstverlening naar bepaalde doelgroepen, bv. scholen, SNS (Sport Na School), mensen met een lichamelijke of mentale beperking, met obesitas, bewoners van woonzorgcentra.

Wenk: Je kan wijzen op de verschuiving van product gedreven naar klantgerichte tot mensgerichte marketing. De klant is veeleisender en bewuster geworden. Bovendien vertrouwt hij meer op de f-factor (friends, families, fans en followers) dan op traditionele marketingcommunicatie.

## 4.4 Fitness

### Doelen die leiden naar BK

#### 4.4.1 Voorbereiden van fitnessactiviteiten

**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

Wenk: Afhankelijk van de context van de fitness kan het bepalen van het beginniveau ook een van de onthaalactiviteiten zijn (LPD 9), bv. het afnemen van standaardtesten voor meten en evalueren van de fysieke conditie en van de lichaamssamenstelling.

Wenk: Intake en screening vanuit de eigenheid van het fitnesscentrum: je kan werken met standaardvragenlijsten bv. par-q (physical activity readiness - questionnaire), behoefteanalyse. Vanuit de behoefteanalyse kan je concrete fitnessdoelstellingen bepalen volgens het SMART-principe (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden).

Wenk: Je kan met de leerlingen een breed aanbod verkennen; in onderling overleg kunnen een aantal trainingschema's worden voorgesteld (LPD 15). Er kan aan dit leerplandoel ook voedingsadvies worden gekoppeld (LPD 26).



Wenk: Je kan dit leerplandoel behandelen in samenhang met LPD 6 (ethisch verantwoord sporten), LPD 7 (medisch verantwoord sporten) en LPD 23 (diverse doelgroepen).

## **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

Wenk: Bij individuele begeleiding kan je focussen op volgende vragen:

- op welke toestellen kan je welke oefeningen doen?
- welke toestellen of oefeningen zijn geschikt voor bepaalde personen of een bepaalde doelgroep?
- op welke manier moeten de oefeningen worden uitgevoerd?

Wenk: Je kan focussen op kennis van organisatie van één of meerdere soorten groepslessen (LPD 19).

Wenk: Je kan aandacht besteden aan kennis van muzikaal tempo (uitgedrukt in bpm) en de relatie ervan tot (gewenste) intensiteit van beweging tijdens groepslessen.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan de keuze van een muziekgenre in functie van de doelgroep. Je kan dat linken aan zorg voor een kwaliteitsvolle omgeving (LPD 3).

Wenk: Bij aandacht voor methodisch handelen (voorbereiden, plannen, uitvoeren en evalueren) kan je elementen aan bod laten komen zoals

- het raadplegen van informatiebronnen (voorbereiden, plannen): bv. klantvolgsystemen, procedures en protocollen, reglementen, instructies, observaties, teamoverleg, databank van oefeningen in functie van het opstellen van een individueel oefenschema ...;
- materialen, benodigdheden, technieken of systemen (organisatie van de werkplek, combineren van taken, nazorg ...);
- het takenpakket en de uit te voeren opdracht of taak;
- kwaliteitsnormen of andere criteria (uitvoeren): mate van autonomie, werken binnen de afgesproken tijd, nauwkeurig handelen, zich flexibel opstellen, afspraken binnen het team, het oplossen van problemen...

## **LPD 13 De leerlingen leggen veilig en correct gebruik, basisonderhoud en toepassingen van fitnessstoestellen en -materialen uit met inbegrip van trends en technologische evoluties.**

Wenk: Je kan focussen op toestellen en materialen aangepast aan aanbod en visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, snelheid, lenigheidstraining en core stability training).

Wenk: Je kan aandacht besteden aan het veilig uitvoeren van de oefeningen (samenhang met veilig handelen (LPD 5)).

Je kan inzoomen op gevolgen van onjuist gebruik van toestellen en materialen, bv. ongecontroleerd of onverantwoord heffen van gewichten.

Wenk: Basisonderhoud van toestellen en materialen: smeren van fietsen of toestellen of reinigen na gebruik. Je kan linken met hygiënisch handelen (LPD 5).

Wenk: Je kan trends en technologische evoluties behandelen in functie van materialen of doelgroepen (G-sport, leeftijdsgebonden ...).

#### **LPD 14 De leerlingen controleren fitnessmateriaal en fitnessuitrusting in functie van onderhoud of vervanging.**

Wenk: Je kan aandacht besteden aan het netjes en opgeruimd achterlaten van materiaal en accommodatie, zowel door de begeleider als door de beoefenaars.

Wenk: Communiceren met de verantwoordelijke van het fitnesscentrum over de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en uitrusting kan je linken aan teamgericht werken (LPD 4).

### **4.4.2 Individuele fitness**

#### **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**

Wenk: Je kan de FITT-factoren (Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type training) en de trainingsprincipes (supercompensatie, overload, verminderde meeropbrengst, specificiteit en omkeerbaarheid) aanbrengen.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan basisprincipes voor ontwikkelen van fysieke basiseigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE).

Wenk: Je kan principes van blessurepreventie theoretisch toelichten.

#### **LPD 16 De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod en leren ze aan een beoefenaar aan.**

Wenk: Het is belangrijk om aandacht te besteden aan het ontwikkelen van de eigen lichaams- en bewegingsperceptie (kennis van eigen lichaam, brede lichaamservaring en lichaamscoördinatie) met als doel het correct demonstreren van de bewegingsactiviteit.

Wenk: Je kan focussen op kennis van materialen, toestellen en bewegingsactiviteiten in functie van cardio-, kracht-, coördinatie-, evenwichts-, snelheids-, lenigheids- en core stability training.

#### **LPD 17 De leerlingen begeleiden een beoefenaar bij oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod.**

Wenk: De leerlingen kunnen – vanuit observatie – de beoefenaar begeleiden bij het (her)formuleren van zijn individuele doelen.

Wenk: Er is aandacht voor het correct uitvoeren van de bewegingsactiviteit.

Wenk: Je kan geven van aangepaste en effectieve feedback linken aan de agogische vaardigheden (LPD 23).



## **LPD 18 De leerlingen motiveren een beoefenaar bij oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod.**

- ★ Diverse doelgroepen: leeftijd, geslacht, doelstellingen, fitnessniveau en achtergrond

Wenk: De leerlingen kunnen autonomie-ondersteunend werken en de beoefenaar betrekken bij het stellen van eigen doelen, rekening houdend met zijn competenties (fitnessniveau), leeftijd, geslacht en achtergrond.

Je kan aandacht besteden aan verbinding tussen beoefenaar en begeleider door een aangenaam en professioneel contact.

Je kan het toepassen van motivatietechnieken in functie van de doelstellingen van de beoefenaar linken aan de agogische vaardigheden (LPD 23).

### **4.4.3 Groepsfitness**

## **LPD 19 De leerlingen stemmen groepslessen af op het niveau van de doelgroep.**

- ★ Verschillende soorten groepslessen

Wenk: Voorbeelden van groepslessen: spinning, pilates, yoga, senioren-gym, vormen van aerobics, step-training, BBB, zumba, cardioboksen, figuurtraining, small group training en aquafitness.

Wenk: Je kan aandacht besteden aan trends en evoluties.

## **LPD 20 De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen groepsfitness en leren ze binnen een groepsles aan beoefenaars aan.**

Wenk: Niet alle vormen van groepslessen moeten aan bod komen. Je kan keuzes maken vanuit visie en pedagogisch project van de school. Je kan de leerlingen autonomie geven om zich te bekwamen in een aantal zelf gekozen soorten groepslessen.

Wenk: Je kan zowel groepslessen op muziek als zonder muzikale begeleiding aan bod laten komen.

## **LPD 21 De leerlingen voeren een groepsles voor beoefenaars uit.**

Wenk: Je kan dit leerplandoel realiseren in samenhang met het hanteren van didactische methodieken (LPD 24).

Wenk: Voorbeelden van aandachtspunten bij de organisatie van een groepsles:

- organisatie en inrichting van ruimte en installatie van materiaal, bv. afmeting aangepast aan groepsgrootte, verlichting, spiegels en zichtbaarheid van de fitnessbegeleider;
- efficiënt stemgebruik en stemhygiëne;
- gebruik van geluidsversterkend materiaal bv. microfoon, headset.

## **LPD 22 De leerlingen begeleiden en motiveren beoefenaars tijdens een groepsles.**

Wenk: Er is aandacht voor het correct uitvoeren van de bewegingsactiviteit.

Wenk: Je kan het geven van aangepaste feedback linken aan agogische vaardigheden (LPD 23).

Wenk: Je kan focussen op motivatietechnieken die ook bij individuele begeleiding aan bod komen (LPD 18).

Je kan aandacht besteden aan het belang van een begeleider die enthousiasmeert door bv. motiverende intonatie, lichaamshouding en uitstraling (LPD 23).

## 4.5 Agogisch handelen in de fitnesscontext

### Onderliggende kennis bij doelen die leiden naar BK

- a. Conflicthantering (LPD 23)
- b. Didactische principes bij fitness- en groepsfitnessactiviteiten (LPD 24)
- c. Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen: leeftijd, geslacht, doelstellingen, fitnessniveau en achtergrond (LPD 18, 23)
- h. Groepsdynamiek (LPD 23)

### LPD 23 De leerlingen passen communicatieve en agogische vaardigheden toe bij organiseren en begeleiden.

- ★ Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen  
Groepsdynamiek  
Conflicthantering

Wenk: Het is de bedoeling om leerlingen inzicht te verschaffen in kenmerken van specifieke doelgroepen zodat ze weloverwogen keuzes kunnen maken bij het voorbereiden en begeleiden van fitnessactiviteiten.

Voorbeelden van diverse doelgroepen:

- G-sporters: fysieke, verstandelijke, psychische, visuele, auditieve beperking;
- 55-plussers: functionele veranderingen en aandoeningen eigen aan het ouder worden en de invloed op beweging;
- gender- en seksediverse personen;
- personen met specifieke noden bv. mensen met obesitas, revalidatie tijdens of na ziekte of na blessure.

Je vindt heel wat informatie via het cursusmateriaal van de Vlaamse Trainersschool (VTS).

Wenk: Je kan de link leggen tussen de ontwikkelingsfase van de doelgroep en verantwoord sporten (LPD 7); zo verloopt het aanmoedigen verschillend naargelang van de doelgroep (adolescenten of senioren).

Wenk: Je kan inzetten op communicatieve vaardigheden (bij telefoongesprekken en het geven van informatie) die leerlingen ook kunnen hanteren bij het onthaal (LPD 9). Het is bij het afstemmen van de communicatie belangrijk ook aandacht te hebben voor non-verbaal gedrag.

Wenk: Agogische vaardigheden hebben betrekking op de dynamiek van een groep en hoe je daar als individu in functioneert. Je kan dat behandelen vanuit het perspectief van de fitnessbeoefenaar en vanuit het team waarbinnen de fitnessbegeleider handelt (LPD 4).



Wenk: Observatiemethodieken: je kan leerlingen leren kijken en observeren aan de hand van een kijkwijzer naar bv. (eigen) non-verbaal gedrag in verschillende situaties zoals klantenonthaal, bewegingsactiviteiten en conflicthantering.

Wenk: Je kan focussen op het geven van constructieve en motiverende feedback. Je kan de niveaus van feedback aan bod laten komen: gericht op de taak, op het proces, op de zelfregulatie of op de persoon. Vanuit concrete casussen kan je de drie feedbackvragen verduidelijken:

- feed-up: wat is het doel?
- feedback: hoe deed ik het tot nu toe?
- feedforward: wat is de volgende stap die ik moet zetten?

Je kan het belang van take-up (Hoe gaat de ontvanger met de feedback aan de slag?) beklemtonen.

Wenk: Voorbeelden van begeleidingsmethodieken:

- de aandacht verdelen over verschillende beoefenaars;
- de beoefenaars controleren op een correcte en veilige uitvoering van de oefeningen en waar nodig fysiek of verbaal corrigeren;
- de lesinhoud aanpassen aan de mogelijkheden van de beoefenaars op het moment van de les;
- waar nodig een aanpassing geven aan een individuele beoefenaar terwijl de groep bezig blijft;
- uitleg geven over de functionaliteit van de oefening;
- ingrijpen bij ongewenst of ongepast gedrag en bij een onveilige of ongewenste situatie.

Wenk: Groepsdynamiek: je kan aandacht hebben voor verschillende rollen binnen een groep, bevorderen van teamsfeer, (bege)leiden van groepen ... Je kan focussen op de dynamiek van een groep fitnessbeoefenaars en ook van een team werknemers in de fitness (LPD 4).

Wenk: Conflicthantering kan je aanbrengen vanuit concrete casussen (bv. tekst, videofragment, rollenspel of een situatie tijdens werkplekleren): je kan inzetten op het omgaan met conflicten of op het voorkomen ervan. Je kan werken met stappenplannen.

Voorbeelden uit de praktijk:

- hygiëneregels niet naleven;
- beurtrol aan toestellen niet respecteren;
- toestel bezet houden;
- materiaal niet opruimen;
- geschillen over financiën.

Wenk: Motivatietechnieken kunnen leiden tot autonome motivatie bij de beoefenaars: ze krijgen zin om te sporten en ze vinden het nuttig of leuk. Je kan starten vanuit de basisbehoefte van de fitnessbeoefenaar (autonomie, verbondenheid en competentie). Op welke manier kan het gedrag van de fitnessbegeleider leiden tot autonome motivatie?

Wenk: Je kan inzetten op het stimuleren van gedrag dat leidt tot meer bewegen en gezondheid. Je kan bevorderende en belemmerende factoren aan bod laten komen zoals:

- pijn vermijden;
- groepsgedrag en gedragsverandering;
- gedragsdeterminanten (bv. Vlaams Instituut Gezond Leven);
- technieken om in te werken op ongezond gedrag bv. nudging, motiverende gesprekken.

Wenk: In de Bouwsteen *Trainer* van Start 2 Coach (VTS) vind je heel wat tips voor verbale en non-verbale communicatie, groepsdynamiek en feedback.

## LPD 24 De leerlingen hanteren didactische principes bij fitness- en groepsfitnessactiviteiten.

Wenk: Voorbeelden van didactische principes en methodieken:

- fitnessactiviteiten aanbrenge vanuit een methodische opbouw;
- lesopbouw;
- differentiëren;
- demonstreren;
- structuur geven;
- timemanagement.

Wenk: Je kan focussen op verbale en non-verbale cueing, bv. richting aangeven, werken met spiegelbeeld, aftellen of transitie aankondigen.

Wenk: Je kan bij het toepassen van de didactische principes werken met micro-teaching.

## 4.6 Fitness en wetenschap

### Onderliggende kennis bij doelen die leiden naar BK

g. Functionele anatomie en fysiologie (LPD 25, 26)

## LPD 25 De leerlingen leggen het verband tussen beweging en de anatomische en biomechanische bouw van het menselijk lichaam.

Wenk: Anatomische kennis is gericht op het functioneren binnen de fitnessomgeving. Het is belangrijk dat leerlingen spieren kunnen aanduiden, benoemen en linken aan de uit te voeren beweging. Je kan aandacht hebben voor zowel Latijnse (bv. triceps, gluteus maximus) als Nederlandstalige benamingen (bv. buikspieren, heupbuigers). Het is belangrijk dat leerlingen de verschillende soorten gewrichten kunnen onderscheiden.

Wenk: Je kan aandacht hebben voor het globaal aanduiden van oorsprong en insertie (aanhechting) van spieren.

Wenk: Verbanden tussen beweging en anatomische en biomechanische bouw die aan bod kunnen komen:

- positionering van de weerstand;
- lichaamshouding;
- optimaal bewegingsbereik;
- techniek om het beste rendement uit een oefening te halen;



- interactie van het bewegingsstelsel (beenderen, gewrichten, spieren) voor bewegingen in de verschillende bewegingsvlakken en rond de verschillende bewegingsassen;
- bewegingsmechanisme (bv. hefboomen, fysiocams bij krachttoestellen) en lichaamsbewegingen met aandacht voor bewegingsanalyse.

Wenk: In het kader van blessurepreventie kan je aandacht besteden aan leeftijd gerelateerde groei en ontwikkeling van:

- beenderen bv. groeischijven in ontwikkeling, osteoporose;
- spieren bv. verhoogde tonus tijdens groeisput, krachtvermindering bij ouderen.

## **LPD 26 De leerlingen leggen de fysiologische respons tijdens fysieke inspanningen en beïnvloedingsfactoren uit.**

Wenk: Je kan de verschillende energiesystemen in het menselijk lichaam linken aan fitnessactiviteiten: anaeroob alactisch (creatinefosfaat-ATP systeem), anaeroob lactisch (melkzuursysteem) en aeroob (aerobe verbranding van sachariden, lipiden en proteïnen).

Wenk: Je kan de fysiologische respons aan bod laten komen zowel neuromusculair, cardiovasculair (o.a. hartslagzones) als op vlak van ademhaling.

Wenk: Je kan aandacht schenken aan het verschil in fysiologische respons bij verschillende doelgroepen (LPD 18, 23).

Wenk: Een basiskennis over gezonde voeding komt aan bod. Je kan de relatie tussen bewegen en gezondheid behandelen i.f.v. gezond bewegen en vanuit voedings- en gewichtscontrole.

Wenk: Vanuit aandacht voor een gezonde leefstijl kan je het gebruik en de effecten van verboden middelen (Kracht en Uiterlijk Stimulerende (KUS)-Middelen) aan bod laten komen. Je kan dat linken aan ethisch sporten (LPD 6).

## **5 Basisuitrusting**

Basisuitrusting verwijst naar de infrastructuur en het (didactisch) materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de leerplandoelen.

Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu. Specifieke benodigde infrastructuur of uitrusting hoeft niet noodzakelijk beschikbaar te zijn op de school. Beschikbaarheid op de werkplek of een andere externe locatie kan volstaan. We adviseren de school om de grootte van de klasgroep en de beschikbare infrastructuur en uitrusting op elkaar af te stemmen.

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk. In samenspraak met de preventieadviseur wordt jaarlijks aan de hand van een checklist (inventarislijst) nagegaan welk materiaal aan herstelling of vervanging toe is en wat er niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

Bijkomende informatie en advies in verband met de veiligheid en gezondheid kan je inwinnen bij de preventieadviseur van de school of scholengemeenschap.

## 5.1 Infrastructuur

Binnen- en buitenaccommodatie toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen:

- voldoende grote, afzonderlijke kleedkamers voor jongens en meisjes;
- voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
- plaats om toestellen weg te bergen;
- de mogelijkheid om te werken met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid;
- aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's en lavabo's) in de buurt van de sportaccommodatie.

Een leslokaal

- dat qua grootte, akoestiek en inrichting geschikt is om communicatieve werkvormen te organiseren;
- met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- met de mogelijkheid om (bewegend beeld) kwaliteitsvol te projecteren;
- met de mogelijkheid om geluid kwaliteitsvol weer te geven;
- met de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

## 5.2 Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen

### 5.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van fitnessbegeleiding

Algemeen

- Hartslagmeter
- Ontsmettingsmateriaal voor toestellen
- Materiaal om lichaamsmetingen uit te voeren bv. weegschaal, bio-impedantiemeter
- Chrono's

Materiaal in functie van individuele fitness

- Krachttoestellen bv. arm extension, leg press, lat pull down
- Vrije gewichten voor krachttraining bv. dumbbells, barbells, rack, bench
- Cardiottoestellen bv. loopband, crosstrainer, roeimachine, stationary bike
- Trainingtools bv. fitball, roller, bosuball, plyobox, rekkers, medicine ball, single rope

Materiaal voor groepsfitness

- (Verplaatsbare) spiegelwand
- Muziekinstallatie
- Groepslesmateriaal bv. fitnessmatten, steps, spinningfietsen, barbells en dumbbells

### 5.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

Met betrekking tot behandelen van mogelijke blessures van leerlingen: een EHBO-koffer en de beschikbaarheid van ijs in de buurt van de sportaccommodatie.

De vakgroep LO bekijkt wat minimaal nodig is om de leerplandoelen te bereiken:



- EHBO-koffer met voldoende oefenmateriaal;
- reanimatiepoppen;
- AED-oefentoestel.

De school kan ervoor kiezen om reanimatiepoppen en een AED-oefentoestel aan te kopen (bv. in afspraak met de scholengemeenschap) of te huren.

Het aanwezige materiaal is voldoende voor de grootte van de klasgroep.

## 6 Concordantie

De concordantietabel geeft duidelijk aan welke leerplandoelen de doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties (BK) realiseren.

Leerplandoel	Doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties
1	-
2	-
3	BK 2; BK 3
4	BK 1
5	BK 4
6	BK d; BK e
7	BK k
8	BK 22
9	BK 7; BK 20
10	BK 21
11	BK 8; BK 14; BK i
12	BK 5; BK j
13	BK f
14	BK 6
15	BK 9; BK 10; BK l
16	BK 11
17	BK 12
18	BK 13; BK c
19	BK 15; BK m
20	BK 17
21	BK 16
22	BK 18; BK 19

23	BK a; BK c; BK h
24	BK b
25	BK g
26	BK g

## 6.1 Doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties

1. De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures).
2. De leerlingen handelen kwaliteitsbewust.
3. De leerlingen handelen economisch en duurzaam.
4. De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch.
5. De leerlingen bereiden de eigen werkzaamheden voor.
6. De leerlingen controleren het sportmateriaal en de sportuitrusting.
7. De leerlingen onthalen beoefenaars.
8. De leerlingen bepalen het beginniveau en de doelstellingen van een beoefenaar op gestandaardiseerde wijze.
9. De leerlingen stemmen een sessie af op het niveau van beoefenaars.
10. De leerlingen stellen bewegingsactiviteiten binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod voor.
11. De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod en leren ze aan een beoefenaar aan.
12. De leerlingen begeleiden beoefenaars bij oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod.
13. De leerlingen motiveren beoefenaars bij hun oefeningen binnen een gestandaardiseerd fitnessaanbod.
14. De leerlingen bepalen het beginniveau en de doelstellingen van beoefenaars op gestandaardiseerde wijze en verwijzen door naar een geschikte groepsles.
15. De leerlingen stemmen groepslessen af op het niveau van de doelgroep.
16. De leerlingen stellen een groepsles voor aan een beoefenaar.
17. De leerlingen demonstreren bewegingsactiviteiten binnen groepsfitness en leren ze aan beoefenaars aan.
18. De leerlingen begeleiden beoefenaars tijdens groepslessen.
19. De leerlingen motiveren beoefenaars tijdens groepslessen.
20. De leerlingen informeren over het fitnessaanbod en over de organisatie van sessies.
21. De leerlingen promoten activiteiten of dienstverlening van een fitnessclub en passen communicatieacties toe.
22. De leerlingen passen EHBO en BLS toe.

Aanvullende onderliggende kennis

De opgenomen kennis staat steeds in functie van de specifieke vorming van deze studierichting.

- a. Conflicthantering
- b. Didactische principes bij fitness- en groepsfitnessactiviteiten
- c. Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen: leeftijd, geslacht, doelstellingen, fitnessniveau en achtergrond
- d. Ethische code in fitness
- e. Ethisch verantwoord sporten en begeleiden
- f. Fitnesstoestellen en -materialen: veilig en correct gebruik, basisonderhoud, toepassingen, trends en technologische evoluties



- g. Functionele anatomie en fysiologie
- h. Groepsdynamiek
- i. Intake en screening: afname en interpretatie van standaardvragenlijsten en standaardtesten over fysieke conditie, capaciteiten, doelstellingen en risicofactoren
- j. Muziekstructuur en -opbouw in relatie tot ritme, tempo, sfeer en motivatie
- k. Principes van veilig en gezond sporten: preventief, curatief
- l. Trainingstechnieken, -methoden en -principes
- m. Verschillende soorten groepslessen

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b> .....	<b>2</b>
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten .....	2
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs .....	2
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen .....	3
1.4	Differentiatie .....	3
1.5	Opbouw van leerplannen.....	5
<b>2</b>	<b>Situering</b> .....	<b>5</b>
2.1	Beginsituatie .....	5
2.2	Plaats in de lessentabel.....	6
<b>3</b>	<b>Pedagogisch-didactische duiding</b> .....	<b>6</b>
3.1	Fitnessbegeleider en het vormingsconcept .....	6
3.2	Krachtlijnen .....	7
3.3	Opbouw.....	7
3.4	Beginsituatie .....	8
3.5	Aandachtspunten.....	8
3.6	Leerplanpagina.....	8
<b>4</b>	<b>Leerplandoelen</b> .....	<b>9</b>
4.1	Zinrijk en geïnspireerd .....	9
4.2	Kwaliteitsvol handelen .....	10
4.3	Onthaal en communicatie.....	13
4.4	Fitness .....	15
4.4.1	Vorbereiden van fitnessactiviteiten.....	15
4.4.2	Individuele fitness .....	17
4.4.3	Groepsfitness .....	18
4.5	Agogisch handelen in de fitnesscontext .....	19
4.6	Fitness en wetenschap.....	21
<b>5</b>	<b>Basisuitrusting</b> .....	<b>22</b>
5.1	Infrastructuur .....	23
5.2	Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen.....	23
<b>6</b>	<b>Concordantie</b> .....	<b>24</b>
6.1	Doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties .....	25

