

Basisinformatie LEERPLAN

7^{de} leerjaar Fitnessbegeleider

na structuuronderdeel met D/A-finaliteit
(onderwijskwalificatie 4)

VII-Fit

Leerplan VII-Fit

Krachtlijnen van het leerplan

- Zinrijk en geïnspireerd: een levensbeschouwelijke en ethische gevoeligheid ontwikkelen
- Motorische basisvaardigheden en technische competenties verbeteren binnen een gezonde, veilige en actieve levensstijl
- Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen
- Inzicht verwerven in agogische aspecten bij het begeleiden van individuele en van groepen fitnessbeoefenaars
- Inzicht verwerven in de relatie tussen wetenschappen en fitness

Leerplan VII-Fit

Overzicht leerplandoelen per leerplanonderdeel

Leerplanonderdelen		Nummer LPD
Zinrijk en geïnspireerd		LPD 1 - 2
Kwaliteitsvol handelen		LPD 3 - 8
Onthaal en communicatie		LPD 9 - 10
Fitness	Vorbereiden fitnessactiviteiten	LPD 11 - 14
	Individuele fitness	LPD 15 - 18
	Groepsfitness	LPD 19 - 22
Agogisch handelen in de fitnesscontext		LPD 23 - 24
Fitness en wetenschap		LPD 25 - 26

Leerplan VII–Fit

Kwaliteitsvol handelen

- LPD 3 De leerlingen handelen kwaliteitsbewust, economisch en duurzaam.
- LPD 4 De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures).
- LPD 5 De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch.
- LPD 6 De leerlingen passen principes van ethisch verantwoord sporten en begeleiden toe.
 - Ethische code in fitness(ethische code in de praktijk)
- LPD 7 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zowel preventief als curatief toe.
- LPD 8 De leerlingen passen technieken voor EHBO en levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.(specifieke situaties in fitness)
 - Werken met een AED-oefentoestel

Aandachtspunten:

- In combinatie met andere leerplandoelen op school en/of op werkplek (suggesties via wenken)
- Voorbeelden voor praktijk in de fitness (wenken)

Leerplan VII-Fit

Onthaal en communicatie

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

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

Aandachtspunten:

- Reële situaties op werkplek en/of simulaties op school
- Opdracht over bestaande of fictieve situatie

Leerplan VII-Fit

Fitness:
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

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 (aanpak?)

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

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

Aandachtspunten:

- Opbouwen van een leerlijn naar autonomie

Leerplan VII-Fit

Fitness:
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

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

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

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

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

Aandachtspunten:

- Opbouwen van een leerlijn naar autonomie

Leerplan VII-Fit

Fitness:
groepsfitness

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

- Verschillende soorten groepslessen

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

LPD 21 De leerlingen voeren een groepsles voor beoefenaars uit.

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

Aandachtspunten:

- Opbouwen van een leerlijn naar autonomie

Leerplan VII-Fit

Agogisch handelen
in de fitnesscontext

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

- Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen
- Groepsdynamiek
- Conflicthantering

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

Aandachtspunten:

- Opbouwen van een leerlijn naar autonomie

Leerplan VII-Fit

Fitness en wetenschap

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

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

Aandachtspunten:

- Aanpak op schoolniveau (theorie)

Leerplan VII-Fit

Zinrijk en geïnspireerd

LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes.

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

Aandachtspunten:
zie verder

Leerplan VII-Fit

Zinrijk en geïnspireerd

- Vanuit onze christelijke inspiratie en visie op vorming (vormingscirkel) maakt het ontwikkelen van een **levensbeschouwelijke en ethische gevoeligheid** onlosmakelijk deel uit van de vorming.
- **Bewuste keuze** voor de opname krachtlijn ‘Zinrijk en geïnspireerd’ in de leerplannen van de 7de leerjaren.

Leerplan VII-Fit

Zinrijk en geïnspireerd

Opties voor LPD 1+ en 2+

- School richt **apart vak** in:
 - (1/2u) vak RKG (in complementaire uren)
 - (1/2u) vak LB, ethiek en zingeving / eigen vakbenaming
- School werkt **vakoverschrijdend/projectmatig**
- School werkt **vanuit specifieke vakken** (zie wenken in het leerplan)

Leerplan VII-Fit

Ethiek als filosofische
reflectie op goed handelen

Zinrijk en geïnspireerd

LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes.

- Belangrijk dat leerlingen in ervaringen **motieven en argumenten herkennen die hen uitnodigen en stimuleren om moreel te handelen**
- Elk mens
 - maakt ethische keuzes;
 - hanteert daarbij normen die waarden in de praktijk willen brengen;
 - is niet altijd even bewust van zijn of haar keuzes.
- Leerlingen bewust laten worden
 - van de normen en waarden die ze hanteren;
 - van de normen en waarden van de contexten waarin ze functioneren;
 - van de levensbeschouwelijke achtergrond van die normen en waarden;
 - van alternatieven.
- Specifiek talig kader ontwikkelen
- Belang van dialoog en interactie

Leerplan VII–Fit

Zinrijk en geïnspireerd

LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes.

Voorbeelden van vragen of situaties die leiden tot ethische keuzes **m.b.t.**

- **persoonlijke waarden of het in vraag stellen van morele intuïties;**
 - omgaan met innerlijke waardenconflicten: ‘ kies ik er in deze situatie voor om eerlijk te zijn of zwijg ik uit loyaleit?’ (pestgedrag)
 - een keuze die voor mij ‘goed’ is, is niet noodzakelijk ‘goed’ voor een ander? (fysieke integriteit)
- **organisatiewaarden, deontologische codes of principes en professionele gedragswaarden;**
 - hoe maken we in de organisatie afspraken en volgen we ze op met respect voor de fitnessgebruiker?
- **een maatschappelijk thema gerelateerd aan de studierichting.**
 - 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);
 - zie wenken bij LPD 1+ en 6.

Leerplan VII-Fit

Zinrijk en geïnspireerd

LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes.

Inspiratie via wenken bij het leerplandoel en via [Thomas KU Leuven](#) (databank impulsen en knooppunten)

- suggesties die leerlingen helpen om een taal te ontwikkelen om tot ethisch reflecteren te komen:
 - Wat is mijn persoonlijk waardenprofiel?
 - Kernwaarden versus afgeleide waarden?
 - Wat zijn morele intuïties?
 - Welke waarden en normen zijn belangrijk binnen de sector of organisatie waarbinnen ik werk?
 - Aan welke professionele gedragsnormen moet ik mij houden?
 - Over welke kennis over een maatschappelijk thema moet ik beschikken om te kunnen reflecteren over ethische keuzes m.b.t. dat thema?
 - ...
- handvatten en suggesties om het ethisch reflecteren van leerlingen te begeleiden.

Leerplan VII-Fit

Inspiratie: wat ons bestaan zin en richting geeft, wat ons beweegt.

Zingeving: zoeken naar wat betekenis geeft aan ons bestaan.

Levensbeschouwing: een bepaalde kijk op leven, jezelf, anderen, de wereld, God ...
(individueel of vanuit sociale, culturele of religieuze traditie)

Zinrijk en geïnspireerd

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

- Belangrijk dat leerlingen leren **open staan** voor de **inspiratie, zingeving of levensbeschouwelijke** keuzes van anderen en erover in **dialog** gaan
- Dialogeren open en constructief:
 - **bewust zijn van eigen positie;**
 - **delen van die positie met anderen;**
 - **willen kennen, begrijpen en aanvoelen van de positie van de ander;**
 - **het anders zijn van de ander respecteren;**
 - **zelf verrijkt in het eigen standpunt staan.**
- Inspiratie via wenken bij het leerplandoel en [Thomas KU Leuven](#) (databank impulsen en knooppunten)

Ontdek onze digitale kanalen



voor het brede publiek
www.katholiekonderwijs.vlaanderen



voor de professional
pro.katholiekonderwijs.vlaanderen



[/KatholiekOnderwijsVlaanderen](https://www.facebook.com/KatholiekOnderwijsVlaanderen)



[/KathOndVla](https://twitter.com/KathOndVla)

[/BoeveLieven](https://twitter.com/BoeveLieven)



[/company
/katholiekonderwijsvlaanderen](https://www.linkedin.com/company/katholiekonderwijsvlaanderen)



[@kathondvla](https://www.youtube.com/@kathondvla)



[/kathondvla](https://www.instagram.com/kathondvla)