

NLACTIEF FITNESSTRAINER-A FITNED LEVEL 3 BIJLAGE PRAKTIJK EXAMENOPDRACHTEN

EXAMENHANDLEIDING
FITNESSTRAINER-A ZOMEROPLEIDING

OPLEIDINGEN 2000
Specialist in sportopleidingen
Markt 17
4931BR Geertruidenberg
Nederland

VERSIE JUNI 2015

Behoudens ingeval beperkingen door wet van toepassing zijn en onder gehoudenheid aan de gestelde voorwaarden te voldoen, mag zonder schriftelijke toestemming van Opleidingen 2000 niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking ©.



opleidingen
2000

Leer méér!



NL ACTIEF



FITNED•NL
Register Fitnessprofessionals

BIJLAGE: NLACTIEF PRAKTIJK EXAMENOPDRACHTEN

Je bent vrij om een keuze te maken uit deze opdrachten. Vermeld deze opdracht op je lesvoorbereidingsformulier in het vak 'les/trainingsopdracht'.

Zorgen voor de volgende zaken:

- Je dient een half uur voor het examen een lesvoorbereiding in te leveren bij het examensecretariaat (voorzitter).
- Op je lesvoorbereiding dient je naam en het tijdstip van het examen vermeld te staan
- Zorg voor minimaal drie deelnemers voor de les, vier mag ook. Deze deelnemers mogen geen examenkandidaten uit je cursus zijn. De voorkeur gaat er naar uit dat de deelnemers geen uitgebreide ervaring met fitness hebben, zodat je beter kunt laten dat je instructie kunt geven.
- Je examenles duurt 30 minuten. Er dient een korte warming-up (5 minuten), een kern (20 minuten) en cooling down (5 minuten) voorbereid en uitgevoerd te worden.
- Na je examenopdracht vindt een kort gesprek plaats. Kern van dit gesprek is de les die je gegeven hebt.

Ten aanzien van de opdracht dien je er van uit te gaan dat:

- er sprake is van een les voor beginners (ergens) in de eerste 4 weken.
- zolang je niet afwijkt van de opdracht/beginsituatie zoals beschreven in de examenopdracht, de belastbaarheidkenmerken van de sporters uitgewerkt en/of aangevuld mogen worden. Je mag dus zelf zaken toevoegen aan de opdracht.
- je een korte-termijn-doel en een lange-termijn-doel dient te stellen
- er een directe relatie dient te zijn tussen de doelen en de lesinhoud
- de door jou meegebrachte personen niet de leeftijd hoeven te hebben, die in de opdracht wordt genoemd.

OPLEIDINGEN 2000

specialist in sportopleidingen

Markt 17 | 4931BR | Geertruidenberg

Tel: 088-0304282 | Mail: info@opleidingen2000.nl | KvK: 55130194

KIES HIERONDER JE OPDRACHT

1. Maak een training van 30 minuten voor vier internationale vertegenwoordigers (reizen veel per auto en vliegtuig), die gemiddeld maar 1x per week in jouw fitnesscentrum kunnen komen trainen. De rest van de tijd verblijven ze vooral in hotels in het buitenland.
2. Maak een training van 30 minuten voor vier 20+-ers, die elkaar hebben leren kennen tijdens houdingtherapie (Mensendieck). De therapie is ten einde en ze willen nu op een LEUKE manier verder werken aan het behoud van het resultaat van de therapie in jouw fitnesscentrum.
3. Maak een training van 30 minuten voor vier 16 jarigen die vorige week zijn gestart met fitness. Ze willen er wat gespierder uitzien. Verder hebben ze gehoord dat fitness misschien toch wel saai is, maar ze vragen aan jou om het tegendeel te bewijzen.
4. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die onlangs te horen hebben gekregen van de bedrijfsarts (tijdens een algemene controle) om toch maar iets aan bewegen te gaan doen. Dit omdat ze iets te hoog scoren met hun BMI. Tot nu toe deden ze alleen in de zomer wat aan bewegen tijdens hun vakantie (zwemmen/tennis).
5. Maak een training van 30 minuten voor vier personen die voor hun plezier aan badminton doen (1x per week). Nu het zomer is, wordt er 3 maanden niet gebadmintond. Ze willen deze periode aan bewegen doen door middel van fitness. Aan jou om ze een op een uitdagende manier deze periode een bewegingsprogramma aan te bieden.
6. Maak een training van 30 minuten voor 4 personen, die zich melden bij jouw fitnesscentrum. Tot nu toe hebben ze voor zichzelf aan fitness gedaan. Ze komen omdat ze besloten hebben dat het tijd wordt om onder deskundige begeleiding een programma op te starten. Buiten het fitness lopen ze nog 2x per week samen hard.
7. Maak een training van 30 minuten voor een groepje vrienden (4 personen) dat na lang aarzelen en nadenken (meer dan een half jaar) toch besloten heeft om een introductieles te volgen bij jouw fitnesscentrum. Dit ondanks dat ze nog steeds geen echt positief beeld over fitness hebben. Vul nu de eerste les voor deze mensen in.
8. Maak een training van 30 minuten voor 4 personen, die allemaal kinderen hebben tussen de 4 en 6 jaar. Ze klagen over het feit dat ze, wanneer ze met hun kinderen spelen (voetbal, badminton, zwemmen), na enkele minuten totaal uitgeput zijn. Dit willen ze de komende zomer niet meer meemaken.