

KEUZEDEEL DOORSTROOM NAAR SPORT EN BEWEGEN NIVEAU 3

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur: Patrick Tummers

Inhoudelijke redactie: CIOSNL

Titel: Doorstroom naar Sport en Bewegen niveau 3

ISBN: 978 90 3724 700 8, maakt deel uit van pakket: 978 90 3724 607 0

© Edu'Actief b.v. 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

Hoe werk je met een keuzedeel?	4
Over dit keuzedeel	6
Leereenheid Kennis van de sport- en bewegingsleider	11
Leereenheid Basisvaardigheden van de sport- en bewegingsleider	115
Leereenheid Doorstroomkeuze	270

HOE WERK JE MET EEN KEUZEDEEL?

In iedere opleiding volg je een aantal keuzedelen. Ze zijn bedoeld om je beter op de arbeidsmarkt voor te bereiden. Je school bepaalt het aanbod waaruit je kunt kiezen en wanneer je zo'n keuzedeel kunt volgen.

Hoelang je aan een keuzedeel werkt, varieert: 240, 480 of 720 studiebelastingsuren (SBU). Die informatie vind je in de inleiding *Over dit keuzedeel*, waarmee elk keuzedeel begint.

Waar en wanneer je aan een keuzedeel werkt, bepaalt je school. Dat kan op school zijn, op je stageadres of thuis. Meestal zal het een mix van deze drie zijn.

Inleiding

Een keuzedeel van Edu'Actief begint met een introductie. Dat kan naast een korte inleiding bijvoorbeeld een filmpje zijn over iemand die binnen zijn werkveld te maken krijgt met de inhoud van dit keuzedeel. Vervolgens vind je vermeld uit welke onderwerpen (leereenheden) het keuzedeel bestaat.

Uitdaging

In elk keuzedeel werk je stap voor stap toe naar een eindopdracht: de uitdaging, waarvoor je de stof van het gehele keuzedeel gebruikt. Het kan bijvoorbeeld gaan om de verzorging van een wijnproeverij met bijpassende hapjes, een compleet ondernemersplan voor een startup, een gevuld zorgdossier waarin je hebt gedocumenteerd welke begeleiding je een cliënt hebt gegeven en wat de resultaten waren, etc. Je werkt in een aantal stappen naar de eindopdracht toe. Elke stap levert per leereenheid ten minste één beroepsproduct op, dat wil zeggen een document, een (video)verslag van een gesprek of een fysiek product zoals je dat ook in de beroepspraktijk maakt. Dat kan bijvoorbeeld een wijnkaart zijn of het financiële hoofdstuk van een ondernemingsplan.

Resultaten

Daarna vind je een beschrijving van de doelen waaraan je gaat werken: een opsomming van de resultaten aan het eind van het keuzedeel.

Beoordeling

Je werkt individueel en soms samen met medestudenten aan je opdrachten. De beoordeling van je werk gebeurt op verschillende manieren en momenten. Het kan zijn dat je een of meer kennistoetsen maakt die mee tellen in de eindbeoordeling. Je zult ook een beoordeling krijgen van de beroepsproducten die je tijdens dit keuzedeel oplevert. En natuurlijk wordt je eindopdracht beoordeeld. Je vindt de beoordelingscriteria telkens kort beschreven in de inleiding *Over dit keuzedeel* op elke leereenheid. Hoe zwaar een onderdeel meetelt, hoor je van je docent.

Oriëntatieopdrachten

Voordat je met de eerste leereenheid van een keuzedeel begint, maak je een aantal opdrachten waarmee je je nader op de stof oriënteert. Zo verken je het terrein van dit keuzedeel.

Bronnen en verwijzingen

In dit keuzedeel vind je verwijzingen naar bronnen. Deze kun je herkennen aan een icoontje. Dit kan een theoriebron zijn, een internetlink of een filmpje. Zo zien de icoontjes eruit:



Internetsite



Theoriebron



Video

De theoriebronnen op alfabetische volgorde vind je na elke leereenheid. Het kan zijn dat een theoriebron al eerder is behandeld, kijk dan in de inhoudsopgave van de andere leereenheden om betreffende bron terug te vinden.

LET OP!

Bronnen worden op verschillende manieren bij de opdrachten aangegeven:

1. bron **voor** een opdracht.
In dit geval is de theoriebron van toepassing op de daaropvolgende opdrachten.
 2. bron **in** een opdracht.
In dit geval is de theoriebron alleen van toepassing op deze specifieke opdracht. Wordt er **in** een opdracht geen bron aangegeven, maar heb je wel bepaalde informatie nodig, dan zoek je de informatie in een van de eerder genoemde bronnen binnen deze leereenheid.
-

De video's, rollenspelen, formulieren, weblinks en bronnen kun je vinden in de digitale leeromgeving. Hier vind je ook de digitale versie van dit keuzedeel.

Ga naar www.edu-actief.nl/licentie.

Volg de stappen om toegang te krijgen tot het digitale lesmateriaal.

Voor het gebruik van de digitale leeromgeving heb je een tablet, computer of mobiele telefoon met internettoegang nodig. Je werkt je opdrachten uit op papier of digitaal.

OVER DIT KEUZEDEEL

Over dit keuzedeel	7
1. Oriëntatie	9

OVER DIT KEUZEDEEL

Dit keuzedeel is gericht op doorstroom naar de opleiding Sport- en bewegingsleider (niveau 3 Sport en Bewegen). Het keuzedeel laat je kennismaken met de werk- en studiewijze van de opleiding. Een studie met (studie)taken die een grotere zelfstandigheid vragen. Ook nemen de moeilijkheidsgraad, de omvang en het tempo van de (studie)taken toe. Door dit keuzedeel te volgen, ben je beter voorbereid op de eisen die deze opleiding aan de mbo niveau 3-student stelt. Het keuzedeel 'Doorstroom naar Sport en Bewegen niveau 3' stelt je ook beter in staat een verantwoorde keuze te maken voor de doorstroom naar Sport en Bewegen niveau 3. Je maakt kennis met het werkveld sport en bewegen, de doelgroepen en de manier van werken. Een werkveld dat van de sport- en bewegingsleider verwacht dat hij zelfstandig lessen sport en bewegen voorbereidt, uitvoert en hierover verantwoording aflegt.

Tijdens het keuzedeel werk je zelfstandig of met medestudenten aan studieopdrachten. Zo werk je stap voor stap aan je portfolio. In het portfolio neem je bewijsstukken op die voor de eindopdracht van belang zijn. Foto's, filmpjes, toetsen, documenten, verslagen en verklaringen van anderen zijn voorbeelden van bewijsstukken die je kunt opnemen. Je bent hiervoor zelf verantwoordelijk. Ook ben je zelf verantwoordelijk voor de resultaten van je activiteiten en voor jouw aandeel in de samenwerking met anderen. Bij vragen of moeilijkheden kun je uiteraard terugvallen op je docent.

Het is van belang dat je de noodzakelijke bronnen en basisvaardigheden van een sport- en bewegingsleider ontwikkelt, zodat je goed voorbereid aan de vervolgopleiding kunt beginnen. Om een onderbouwde doorstroomkeuze te maken oriënteer je je op de mogelijkheden die een afgeronde opleiding als sport- en bewegingsleider biedt. Ook vorm je je een beeld van de opzet en inhoud van de opleiding en breng je je motieven en je eigen sterke en minder sterke punten in kaart.

Dit keuzedeel is opgebouwd uit de volgende drie leereenheden:

1. Kennis van de sport- en bewegingsleider
 - 1.1. Het menselijk lichaam
 - 1.2. Sociale en fysieke veiligheid
 - 1.3. Materialen en middelen
2. Basisvaardigheden van de sport- en bewegingsleider
 - 2.1. De les of training voorbereiden
 - 2.2. De les of training uitvoeren
 - 2.3. Sociaal-communicatieve vaardigheden
3. Doorstroomkeuze.
 - 3.1. De opleiding Sport en Bewegen niveau 3
 - 3.2. Oriënteren op vervolgmogelijkheden
 - 3.3. Onderbouwde keuze.



Hoe werk je met een keuzedeel



Een dag uit het leven van een sport- en bewegingsleider

1. ORIËNTATIE

Ook al ben je nog niet echt aan dit keuzedeel begonnen, toch weet en kun je al best veel. Met de volgende opdrachten breng je je kennis en vaardigheden eerst eens in kaart.

OPDRACHT 1: BRONNEN

De sport- en bewegingsleider moet over voldoende kennis beschikken om zelfstandig lessen of trainingen te kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

Bekijk vooraf het filmpje Een dag uit het leven van een sport- en bewegingsleider.



Een dag uit het leven van een sport- en bewegingsleider

- a. Maak een woordspin met onderwerpen waarvan de sport- en bewegingsleider veel moet weten.
- b. Kleur of omcirkel de onderwerpen waarvan je veel weet groen en de onderwerpen waarvan je nog niet zo veel weet rood.
- c. Bespreek je antwoorden met een medestudent en stel je antwoorden eventueel bij.

OPDRACHT 2: BASISVAARDIGHEDEN

De sport- en bewegingsleider moet over verschillende vaardigheden beschikken om zelfstandig lessen of trainingen te kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

Bekijk vooraf het filmpje Een dag uit het leven van een sport- en bewegingsleider.



Een dag uit het leven van een sport- en bewegingsleider

- a. Maak een woordspin met vaardigheden waarover de sport- en bewegingsleider moet beschikken.
- b. Kleur of omcirkel de vaardigheden waarin je goed bent groen en de vaardigheden waarin je minder goed bent rood.
- c. Bespreek je antwoorden met een medestudent en stel je antwoorden eventueel bij.

OPDRACHT 3: ARGUMENTENBOX STUDIEKEUZE

Waarom ga je wel of niet kiezen voor de vervolgopleiding Sport en Bewegen niveau 3? Waarschijnlijk heb je best al veel argumenten.

Pak een A4'tje (dit mag uiteraard ook digitaal). Zet in het midden een dikke streep. Op het ene deel van het A4'tje zet je 'wel' in het midden en je omcirkelt dit. Op het andere deel zet je 'niet' in het midden, ook hier zet je een cirkel omheen.

Voetbaltrainer worden

Leert veel

Wel

Leuke opleiding

Veel sporten

Leuke sfeer

Werk vinden lastig

Bijbaantje opgeven

Niet

Kost veel tijd

Voorbeeld argumentenbox.

- Noteer zo veel mogelijk argumenten waarom je 'wel' voor deze vervolgopleiding wilt kiezen. Hoe groter je het argument schrijft, hoe belangrijker je het argument vindt.
- Doe het zelfde met de argumenten waarom je 'niet' voor deze vervolgopleiding wilt kiezen. Hoe groter je het argument schrijft, hoe belangrijker je het argument vindt.
- Laat je argumentenbox aan een medestudent zien en licht je argumenten toe.
- Wissel van rol en bespreek de verschillen.

LEEREENHEID KENNIS VAN DE SPORT- EN BEWEGINGSLEIDER

Over deze leereenheid	12
1. Het menselijk lichaam	13
2. Sociale en fysieke veiligheid	16
3. Materialen en middelen	19
Theoriebronnen	21
4. Bron - De waarden en normen van de sportleider	22
5. Bron - Elementen van fair play	26
6. Bron - Hart en bloedsomloop	31
7. Bron - Het bevorderen van de gezondheid	38
8. Bron - Het bewaken van grenzen	41
9. Bron - Hygiëne van de sportomgeving	46
10. Bron - In de sportpraktijk	49
11. Bron - Kwaliteit van sportprestaties	51
12. Bron - Lichaamshygiëne	53
13. Bron - Longen en ademhaling	60
14. Bron - Oorzaken van sportblessures	63
15. Bron - Prestatiebepalende factoren	65
16. Bron - Spieren	71
17. Bron - Spierpijn	78
18. Bron - Sportblessures	79
19. Bron - Sport en gezondheid	81
20. Bron - Sportkleding	86
21. Bron - Sportmateriaal	91
22. Bron - Sportschoenen	95
23. Bron - Warming-up en cooling-down I	101
24. Bron - Warming-up en cooling-down II	104
25. Bron - Wat is gezondheid?	111

OVER DEZE LEERENHEID

De sport- en bewegingsleider heeft onder andere kennis van het menselijk lichaam tijdens rust en inspanning. Ook is kennis van materialen en middelen die gebruikt worden tijdens de lessen of trainingen van belang. Veiligheid en je veilig voelen is een belangrijke voorwaarde om te kunnen sporten en bewegen. Als sport- en bewegingsleider weet je hier uiteraard veel van. Door het volgen van het keuzedeel 'Doorstroom naar Sport en Bewegen niveau 3' maak je meteen kennis met de werk- en studiewijze van deze opleiding.

Na deze eerste leereenheid heb je kennism gemaakt met de werk- en studiewijze van de opleiding en heb je je kennis over de genoemde onderwerpen op een hoger niveau gebracht. Daarmee kun je als student aan de opleiding Sport en Bewegen niveau 3 succesvoller te zijn.

Resultaten

- Je hebt lessen gevolgd en bestudeert lesstof over het menselijk lichaam, sociale en fysieke veiligheid en materialen en middelen.
- Je toont aan met welk kennisniveau je aan de opleiding Sport- en bewegingsleider niveau 3 begint.

Beoordeling

Deze leereenheid wordt op de volgende manier beoordeeld:

- beoordeling van het portfolio
- kennistoetsen.

1. HET MENSELIJK LICHAAM

Fysiologie en anatomie

Fysiologie gaat over de werking van het menselijk lichaam. Anatomie over de bouw van het menselijk lichaam. In de wereld van sport en bewegen spreken we over inspanningsfysiologie en sportanatomie. Zoals je zult begrijpen zijn dit vakgebieden waarvan de sport- en bewegingsleider veel moet weten.



Hart en bloedsomloop
Longen en ademhaling
Spieren
Spierpijn

OPDRACHT 1: INSPANNINGSFYSIOLOGIE EN SPORTANATOMIE



Meerkeuzetoets Inspanningsfysiologie en sportanatomie

- a. Bestudeer de bronnen over inspanningsfysiologie en sportanatomie.
- b. Neem actief deel aan de lessen over inspanningsfysiologie en sportanatomie.
- c. Maak de meerkeuzetoets over inspanningsfysiologie en sportanatomie.

OPDRACHT 2: VOEDING



Voedingscentrum
Meerkeuzetoets Voeding

- a. Bestudeer de informatie over de Schijf van Vijf en voedingsstoffen op de website van het Voedingscentrum
 - de vijf groepen
 - de belangrijkste regels voor gezonde voeding
 - de belangrijkste voedingsstoffen.
- b. Neem actief deel aan de lessen over voeding.
- c. Stel een menu samen volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf.
- d. Maak de meerkeuzetoets over voeding.



Kwaliteit van sportprestaties

OPDRACHT 3: PRESTATIEBEPALENDE FACTOREN



Prestatiebepalende factoren



Prestatiebepalende factoren



Meerkeuzetoets Prestatiebepalende factoren

- a. Bestudeer de bronnen en bekijk het filmpje.
- b. Neem actief deel aan de lessen over prestatiebepalende factoren.
- c. Geef je eigen ervaringen aan met prestatiebepalende factoren.
- d. Maak de meerkeuzetoets over prestatiebepalende factoren.

OPDRACHT 4: BASISKENNIS MENSELIJK LICHAAM



Prestatiebepalende factoren



Voedingscentrum

Schrijf een evaluatieverslag en beantwoord daarbij de volgende vragen:

- Hoe actief heb je aan de lessen deelgenomen?
- Welke bronnen ken je goed en minder goed?
- Wat heb je als sport- en bewegingsleider aan deze bronnen?
- Welke tips geef je jezelf, zodat je tijdens de opleiding succesvoller bent?

Gebruik bij voorkeur de STAR(R)-methode.



De STAR(R)-methode.

2. SOCIALE EN FYSIEKE VEILIGHEID

Menselijke behoeften

Lichamelijke behoeften, de behoefte aan eten, drinken, slapen en dergelijke, zijn de belangrijkste menselijke behoeften. De behoefte aan veiligheid komt meteen daarna. Het gaat daarbij niet alleen om fysieke veiligheid om niet gewond of geblesseerd te raken, maar ook om sociale veiligheid: je veilig voelen in de omgeving en de groep waarin je je bevindt. Veiligheid en veiligheidsgevoel zijn belangrijke voorwaarden om (verantwoord) te sporten en bewegen!



De waarden en normen van de sportleider
Het bewaken van grenzen

OPDRACHT 5: FAIR PLAY



Elementen van fair play



Meerkeuzetoets Fair play

- a. Bestudeer de bronnen over fair play.
- b. Neem actief deel aan lessen over fair play.
- c. Wat zijn je eigen ervaringen met fair play.
- d. Maak de meerkeuzetoets over fair play.

OPDRACHT 6: BLESSUREPREVENTIE



Sportblessures



Oorzaken van sportblessures



Warming-up en cooling-down I



Warming-up en cooling-down II



Meerkeuzetoets Blessurepreventie

- a. Bestudeer de bronnen over blessurepreventie.
- b. Neem actief deel aan lessen over blessurepreventie.
- c. Inventariseer hoe ze bij jouw sportvereniging omgaan met blessurepreventie.

d. **Maak de meerkeuzetoets over blessurepreventie.**

OPDRACHT 7: GEZONDHEID EN HYGIËNE



Wat is gezondheid?



Het bevorderen van de gezondheid



Sport en gezondheid



Hygiëne van de sportomgeving



Lichaamshygiëne



Meerkeuzetoets Gezondheid en hygiëne

- a. **Bestudeer de bronnen over gezondheid en hygiëne.**
- b. **Neem actief deel aan lessen over gezondheid en hygiëne.**
- c. **Maak de meerkeuzetoets over gezondheid en hygiëne.**

OPDRACHT 8: BASISKENNIS SOCIALE EN FYSIEKE VEILIGHEID



Kwaliteit van sportprestaties



Prestatiebepalende factoren

Schrijf een evaluatieverslag en beantwoord daarbij de volgende vragen:

- Hoe actief heb je aan de lessen deelgenomen?
- Welke bronnen ken je goed en minder goed?
- Wat heb je als sport- en bewegingsleider aan deze bronnen?
- Welke tips geef je jezelf, zodat je tijdens de opleiding succesvoller bent?

Gebruik bij voorkeur de STAR(R)-methode.