



SBG | Sport & Bewegen

Praktijkopdrachten leefstijltrainer

Paul van Beersum

7 februari 2017

Versie 1.0

Praktijkopdrachten leefstijltrainer.

Dit document bestaat uit een zestal opdrachten welke de student dient uit te voeren op zijn of haar stage. De voorbereiding en verwerking van de opdrachten kunnen voor, tijdens of na de stage contactmomenten plaats vinden, dit in overleg met de praktijkbegeleider. Voor het gemak wordt de term school gebruikt, echter kan deze ook gelezen worden als bedrijf, instantie of organisatie.

Naast deze specifieke leefstijltrainer opdrachten dient de student ook examens te doen (voorheen proeve van bekwaamheid genoemd). Deze examens kunnen, indien de student deze nog niet heeft afgrond, ook tijdens deze stage worden uitgevoerd.

1. Breng de leefomgeving van de deelnemer(s) in kaart

In deze opdracht leer je inzicht krijgen in de omgeving waar de deelnemer(s) zich de meeste tijd van hun leven bevinden en welke factoren daarbij invloed op hebben.

a. Geef een duidelijk beeld van de leefomgeving van de school waar de deelnemer(s) zich in bevindt. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- De ligging en Accommodatie;
- leefregels / afspraken, werkwijze;
- Organisatiestructuur.

b. Welke van de bovenstaande genoemde factoren kunnen in jouw ogen invloed hebben op de leefstijl van de deelnemer(s). Benoem hierbij of dit een positieve of negatieve invloed kan hebben en leg uit waarom dat zo is.

c. Breng de leefomgeving rondom de school in kaart. Maak hierbij gebruik van de volgende onderwerpen:

- Voorzieningen en Milieu;
- Infrastructuur;
- Organisatiestructuur.

d. Welke van de genoemde factoren in opdracht c kunnen in jouw ogen invloed hebben op de leefstijl van de deelnemer(s). Benoem hierbij of dit een positieve of negatieve invloed kan hebben en leg uit waarom.

e. Breng de leefomgeving van de woonplaats van de deelnemer(s) in kaart. Maak hierbij gebruik van de volgende onderwerpen:

- De ligging en Accommodatie;
- Voorzieningen en Milieu;
- Infrastructuur;

Organisatiestructuur.

f. Welke van de genoemde factoren in opdracht e kunnen in jouw ogen invloed hebben op de leefstijl van de deelnemer(s). Benoem hierbij of dit een positieve of negatieve invloed kan hebben en leg uit waarom.

g. Maak naar aanleiding van de informatie uit opdracht 1 een totaal overzicht. In dat overzicht komt te staan *welke* aanbevelingen je aan *wie* zou geven als het gaat om het beïnvloeden van de leefomgeving van de deelnemer(s) en leg uit waarom.

2. Breng het beweegaanbod in kaart van de leefomgeving van de deelnemer(s)

In opdracht 1 heb je de leefomgeving van de deelnemer(s) in kaart gebracht. In deze opdracht leer je inzicht te krijgen in het beweegaanbod binnen deze leefgebieden. Je richt jezelf op het beweegaanbod binnen de verschillende leefomgevingen van de deelnemer(s).

a. Breng het beweegaanbod van de school in kaart. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- Beweegaccommodatie, materiaallijst;
- Het aantal aangeboden beweegmomenten.

b. Breng het beweegaanbod rondom de school in kaart. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- Sportverenigingen;
- Speelpleintjes/ (beweeg) velden.

c. Breng het beweegaanbod van de woonplaats van de deelnemer in kaart. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- Sportverenigingen;
- Speelpleintjes/ (beweeg) velden.

d. Welke van de genoemde factoren in opdracht 2a,b en c kunnen in jouw ogen invloed hebben op de leefstijl van de deelnemer(s). Benoem hierbij of dit positieve of negatieve invloeden kunnen zijn en leg uit waarom.

e. *Welke* aanbevelingen zou je aan *wie* geven als het gaat om het beïnvloeden van het beweegaanbod en leg uit waarom.

3. Breng het beweeggedrag van de deelnemer(s) in kaart

Breng door middel van observaties en vraagsprekken in beeld wat het beweeggedrag is van de deelnemer(s) en hoe dat dat beweeggedrag tot stand komt.

a. Geef in tijd weer hoeveel één of meerdere deelnemers bewegen tijdens het beweegaanbod. Maak zoveel mogelijk gebruik van het aanbod in de verschillende beweeggebieden (bv. Tijdens de sportles, pauze, na school etc.).

b. Breng, door middel van een vragenlijst, in beeld wat de beweeginteresses zijn van een door jou gekozen doelgroep. Verwerk de gegevens in een totaaldocument. Neem deze vragenlijst, indien mogelijk, mondeling af.

4. Testen en meten

Deze opdracht heeft als doel het zelfstandig leren uit te voeren van verschillende testen en metingen binnen een door jou gekozen doelgroep. Het beweeg ABC, BMI metingen, fitheidstesten zijn hier voorbeelden van.

a. Breng door middel van verschillende testen en metingen relevante informatie in beeld. Zorg naast de voorbereiding en uitvoering ook voor een overzichtelijke verwerking van de gegevens waar je duidelijke conclusies aan kan verbinden.

b. Stel naar aanleiding van de gestelde conclusies in opdracht a een actieplan op, voer deze uit en evalueer het resultaat.

5. Presenteren/ voorlichting geven

Verzorg meerdere voorlichtingsmomenten aan verschillende doelgroepen. De voorlichting moet een informatief karakter hebben. Overleg met je begeleider welke onderwerpen toepasbaar kunnen zijn om voorlichting in te geven. Voeding, gezondheid en bewegen kunnen eventuele onderwerpen zijn. Evalueer de gegeven presentaties en trek daar conclusies uit.

6. Hoe gezond is jouw school

Op *hoegezondisjouwsschool.nl* staan er onder het kopje *primair onderwijs* een 8 tal thema's. Voer bij elk thema de test uit. Verzamel naast het aanklikken van het antwoord de informatie/ documenten die het antwoord doen bevestigen. Voer dit uit bij één of meerdere thema's.

Bespreek met je begeleider de uitslag, stel een actieplan op, voer deze (indien mogelijk) uit en evalueer het behaalde resultaat.