

Keuzedelen portfolio CIOS Arnhem 2026-2027

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1 Buitenschoolse opvang 8-12 jaar (BSO) (K0611)	4
2 Conditietrainer (CTR)(0908)	5
3 Conditietrainer Allround (CTA)(K0943)	6
4 Duiken (DUIK)(K1186)	7
5 Fitness Instructeur (FNI)(K0910)	8
6 Gymnastiekleider 3 (GL3)(K0911)	9
7 Turntrainer 4 (TT4)(K0934)	10
8 Instructeur Kickboksen (KICK)(1314)	11
9 Assistent-Instructeur Kitesurfen (KITE)(K1156)	12
10 Verdieping Instructeur Kitesurfen (VER-KITE)(K0943)	13
11 Judoleraar A (JLA)(K0912)	14
12 Judoleraar B (JLB)(K0943)	15
13 Sportmassage (MAS)(K1110)	16
14 Instructeur Mountainbike (MOU)(K1188)	18
15 Verdieping Mountainbike (VER-MOU)(K0943)	20
16 Padel Initiator (PADI) (K1405)	21
17 Instructeur Padel (PAD) (K1097)	22
18 Skileraar Anwärter (SNOW-SKI) (K0914)	23
19 Skileraar Landes (SKI-LAN) (K0943)	24
20 Snowboard leraar (SNOW-BOA) (K0915)	25
21 Topsportvaardigheden (TOP) (K0614)	26

22	Voetbalcoach 2 Jeugd (KNVB VC2 Jeugd) (K0940)	27
23	Vorbereiding HBO (VB-HBO) (K0125)	28
24	Video-analist (VID) (K1346)	30
25	Zwemleider elementair zwemmen (ZO3) (K1414)	31
26	Outdoor activiteiten (OUT) (K0825)	32
27	Sportleider aangepast sporten (SAS) (K0288)	34
28	Groepsinstructeur (K0909)	35
29	Gezonde leefstijl (GLS) (verplicht leerjaar 1) (K0219)	36
30	Vorbereiding Lerarenopleiding ALO (V-ALO) (K1486)	37
31	Verdieping blijvend fit, veilig en gezond werken (VBF) (K0517)	38

1 Buitenschoolse opvang 8-12 jaar (BSO) (K0611)

De lessen bestaan uit zowel praktijk als theorie. In de theorie leer je wat er allemaal komt kijken als medewerker op een BSO. In de praktijk zijn we bezig met passende sport- en spelactiviteiten voor binnen en buiten en met ontwikkelingsgerichte activiteiten voor kinderen tussen 8 en 12 jaar in thema's waarmee een BSO zich bezighoudt.

1.1 Werkveld

Je kunt aan de slag als medewerker buitenschoolse opvang en/of als sport- en spelleider op BSO's.

1.2 De doelgroep

Kinderen van 8 tot 12 jaar bij de buitenschoolse opvang.

1.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Het keuzedeel Buitenschoolse opvang hanteert geen instapeisen. Dit keuzedeel is een prima voorbereiding/verdieping voor alle profielen waar je met 8-12 jarigen in aanraking komt.

Het is wel belangrijk dat je:

- Affiniteit hebt met kinderen van 8 tot 12 jaar.
- Het leuk vindt om sport- en spelactiviteiten voor deze doelgroep te organiseren.
- Enthousiast en creatief bent.
- Verantwoordelijkheidsgevoel hebt.
- Je wilt verdiepen in andere activiteiten die de BSO aanbiedt.

1.4 BPV

Jouw BPV vindt plaats bij een BSO en zal 80 uur bedragen. Voor je examen reken je op 40 uur. Jij gaat zelf op zoek naar een BSO waar je kunt stagelopen. Sommige BSO's leggen zich specifiek toe op natuur of sport. Vaak zijn er in de korte vakanties leuke, aparte activiteiten waar jij aan kunt bijdragen.

1.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Je kunt aan de slag als medewerker buitenschoolse opvang, je kunt aan de slag als sport- en spelleider op BSO's en er is de mogelijkheid tot het behalen van "Instructeur Natuursprong".

- Door de branche erkende opleiding voor medewerker BSO
- Keuze: Instructeur Natuursprong, erkend door Kenniscentrum Sport (KCS)

1.6 Kosten

- Boek: "BSO 8 tot 12 jaar": € 32,50
- VOG (verklaring omtrent gedrag) wordt vergoed door je BPV-organisatie.
- 2,50 bijdrage workshop

Via jouw BSO-organisatie heb je tijdens je stage recht op een onkostenvergoeding van €40,- per maand voor één dagdeel per week.

1.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met Marlies Houben:
m.houben@rijnijssel.nl

2 Conditietrainer (CTR)(0908)

De conditietrainer houdt zich voornamelijk bezig met de opvang en begeleiding van (beginnende) recreatieve sporters en beginnende jeugdige sporters tot gevorderde (top)sporters.

Daarbij moet de conditietrainer in staat zijn deze doelgroepen de beginselen van de conditietraining in diverse sport te trainen. De student zal tijdens de lessen kennis op doen van kracht- en looptraining, maar ook van revalidatie-/hersteltraining. Alle lessen zijn gekoppeld aan het werkveld.

2.1 Werkveld

- Elke sport/sporter/sportteam
- Overheid (Politie, Defensie, Brandweer, etc.)
- Fitnessscholen
- Fysiotherapie/Revalidatie

2.2 De doelgroep

In principe heeft elke sport/sporter/sportteam conditietraining nodig. De één doet bijvoorbeeld een krachttraining, de ander een sprinttraining. Maar ook binnen de revalidatie kijkt men naar conditietraining. Zo kan je als conditietrainer bijna overal aan de slag, natuurlijk heeft het niveau van een sporter/sportteam wel een invloed. Sporters/Sportteams op recreatief voetbalniveau zullen minder snel een conditietrainer inhuren, omdat ze liever “gewoon” willen voetballen en ze weinig trainingsmomenten per week hebben. Verder zie je vaak conditietrainingen/-trainers bij fysiotherapie, sportinstructeurs binnen de Overheid (Politie, Defensie en Brandweer) of bij Fitnessscholen. In principe zie je bij jonge kinderen geen structurele conditietraining.

2.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Om deel te kunnen nemen aan dit keuzedeel zijn er voorwaarden gesteld. Er wordt als voorwaarde gesteld, dat je in staat moet zijn om de fysieke onderdelen van het keuzedeel “Conditietrainer (CTR)” uit te kunnen voeren. Je moet belastbaar zijn, voor o.a. éénmaal een survivalrun en de praktijklessen.

2.4 BPV

In totaal moeten er 120 uur BPV-uren gemaakt worden in het werkveld. De BPV-locatie moet de student zelf regelen en moet op maximaal 30km van het CIOS Arnhem liggen. De minimale leeftijd waaraan conditietraining gegeven wordt is 15 jaar. De stage vindt plaats in eigen (vrije) tijd.

2.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Mocht de student aan het einde van het schooljaar alle examenonderdelen (jaarplan en lessenreeks opstellen, test afnemen en training geven) voldoende afronden, komt er een aantekening op het diploma te staan. Er is geen officiële bond voor Conditietraining, dus zit er geen bondserkenning/trainerslicentie aan gekoppeld. De student is na succesvolle afronding in staat om conditietraining te geven in het werkveld.

2.6 Kosten

Survivalrun: €12,50

2.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: Jarno Beuving (j.beuving@rijnijssel.nl) of Jesse de Heer (e.d.heer@rijnijssel.nl).

3 Conditietrainer Allround (CTA)(K0943)

De Conditietrainer Allround houdt zich bezig met de complete opvang en begeleiding van (beginnende) recreatieve sporters en beginnende jeugdige sporters tot gevorderde (top)sporters. Daarbij moet de conditietrainer in staat zijn deze doelgroepen conditioneel te trainen volgens een periodisering in diverse sporten en hiervoor een meer jarenstructuur kunnen maken.

3.1 Werkveld

- Elke sport/sporter/sportteam
- Overheid (Politie, Defensie, Brandweer, etc.)
- Fitnessscholen
- Fysiotherapie/Revalidatie

3.2 De doelgroep

In principe heeft elke sport/sporter/sportteam conditietraining nodig. De één doet bijvoorbeeld een krachtraining, de ander een sprinttraining. Maar ook binnen de revalidatie kijkt men naar conditietraining. Zo kan je als conditietrainer bijna overal aan de slag, natuurlijk heeft het niveau van een sporter/sportteam wel een invloed. Sporters/Sportteams op recreatief voetbalniveau zullen minder snel een conditietrainer inhuren, omdat ze liever “gewoon” willen voetballen en ze weinig trainingsmomenten per week hebben. Verder zie je vaak conditietrainingen/-trainers bij fysiotherapie, sportinstructeurs binnen de Overheid (Politie, Defensie en Brandweer) of bij Fitnessscholen. In principe zie je bij jonge kinderen geen structurele conditietraining.

3.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Om deel te kunnen nemen aan dit keuzedeel zijn er voorwaarden gesteld. Er wordt als voorwaarde gesteld, dat je het Keuzedeel CTR behaald hebt met een voldoende.

3.4 BPV

In totaal moeten er 120 uur BPV-uren gemaakt worden in het werkveld. De BPV-locatie moet de student zelf regelen en moet op maximaal 30km van het CIOS Arnhem liggen. De minimale leeftijd waaraan conditietraining gegeven wordt is 15 jaar. De stage vindt plaats in de topsportwereld.

3.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Mocht de student aan het einde van het schooljaar alle examenonderdelen (meerjarenplan, geperiodiseerd jaarplan en lessenreeks opstellen, sport gerelateerd beleid ontwikkelen) voldoende afronden, komt er een aantekening op het diploma te staan. Er is geen officiële bond voor Conditietraining, dus zit er geen bondserkenning/trainerslicentie aan gekoppeld. De student is na succesvolle afronding in staat om conditietraining te geven in de (top)sportwereld.

3.6 Kosten

n.v.t.

3.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: Jarno Beuving (j.beuving@rijnissel.nl) of Jesse de Heer (e.d.heer@rijnissel.nl).

4 Duiken (DUIK)(K1186)

Binnen het KD Skindive (duiken) Instructeur word je in 1 jaar opgeleid om Skindive vaardigheden aan te leren. Je kan zelfstandig lesgeven, examineren en diplomeren op het gebied van Skindiving. (snorkelen) Daarnaast zal je zelf je minimaal je openwater brevet moeten halen als basis, maar krijg je de kans om een 2^e buitenwaterbrevet (advanced) te behalen

Het afsluiten van dit keuzedeel gebeurt door;

- de organisatie van het duikkamp en de daarbij behoorde voorbereidende instructiemomenten voor de deelnemers.
- het behalen van je open water brevet.
- het behalen van je skin dive instructeur schap

4.1 Werkveld

Je Instructeursdiploma kan je gebruiken binnen de zwembaden en het recreatiewerkveld
Met je behaalde duikbrevetten mag je overal ter wereld duikuitrusting huren om te duiken

4.2 De doelgroep

Je krijgt te maken met een breed aanbod van doelgroepen; gezinnen, kinderen en volwassenen

4.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Om deel te kunnen nemen aan dit keuzedeel moet je zwemmen hebben afgesloten in het 1^e jaar van het CIOS of zwemdiploma A hebben.

Daarnaast zal je affectie moeten hebben met lesgeven van zowel boven als onderwater en vooral niet bang zijn om eventuele grenzen te leren te verleggen.

4.4 BPV

Je Loopt 120 u stage in een/het zwembad door snorkellessen te geven

Dit zal gebeuren aan lagere scholen ;georganiseerd door school.

Daarnaast organiseer je zelf voor ouders en vrienden minimaal 7 bijeenkomsten in het zwembad met snorkellessen en een introductie in duiken

4.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Mocht je alles op tijd hebben afgerond dan bezit je aan het einde van het schooljaar 2 duikbrevetten en een instructeurs diploma 'skindive'.

4.6 Kosten

Extra in rekening gebrachte kosten zullen €300 zijn. Zelf dient de student een duikmasker (gemiddeld ongeveer €45,-) aan te schaffen dat voldoet aan de eisen voor persluchtduiken en een snorkel.

Geadviseerd wordt om ook eigen binnen vinnen (ongeveer €25,-) aan te schaffen.

4.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met:

1. M.Horsting@rijnijssel.nl
2. B.Kieft@rijnijssel.nl

5 Fitness Instructeur (FNI)(K0910)

Het keuzedeel is opgebouwd uit een viertal leereenheden die allemaal hun eigen beoordelingsmoment hebben, namelijk:

Leereenheid 1. Intake & Testen, Anatomie

Leereenheid 2. Opstellen trainingsschema

Leereenheid 3. Lesgeven in de fitness

Leereenheid 4. Aansturen assisterend sportkader

5.1 Werkveld

Onder het werkveld vallen o.a. Sportcentra, sportscholen, Fitness & Health Centra.

5.2 De doelgroep

Binnen het keuzedeel FNI richt je jezelf op klanten die 'volledig' belastbaar zijn. Verschillende doelgroepen waarmee je te maken krijgt zijn beginnende en minder ervaren sporters, jeugd en ouderen.

5.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Er wordt van je verwacht dat je affiniteit met de fitnessbranche hebt en het leuk vindt om te werken met uiteenlopende klanten. Daarnaast vindt je trainingsleer en anatomie/fysiologie interessant. In de praktijklessen, maar ook op je BPV ga je fysiek aan de slag dus een volledige belastbaarheid is wenselijk.

5.4 BPV

Je loopt verspreid over het gehele schooljaar 120 uur BPV. Dit doe je binnen een erkende Fitnessorganisatie. Voorwaarden die we stellen aan de BPV-plek zijn; het houden van een intakegesprek, afnemen van metingen en het kunnen aansturen van minimaal één assistent.

5.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Je kunt zelfstandig functioneren binnen een fitnessorganisatie in de rol van instructor.

Naast het behalen van je keuzedeel, is er de mogelijkheid om het branchediploma van NL Actief Fitnesstrainer A te behalen. Dit behaal je door je keuzedeel met een voldoende af te ronden en daarbij de theorietoets van NL Actief te behalen. Deze extra kwalificering is niet noodzakelijk om te behalen wanneer je alleen het keuzedeel wil afronden.

5.6 Kosten

- Frédéric Delavier 'Krachttraining, Een anatomische benadering' (€28,50)
- Boek NL Actief (€65,40)

5.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: h.heijnen@rijnijssel.nl

6 Gymnastiekleider 3 (GL3)(K0911)

Het keuzedeel richt zich op turngroepen van gymnastiek en turnverenigingen.

6.1 Werkveld

Turnverenigingen en gymnastiek clubs

6.2 De doelgroep

Recreatie groepen 1 uur in de week tot wedstrijd groepen 5 uur in de week.

6.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Affiniteit met turnen, zelf geturnd of nog aan het turnen is een pré. 1^{ste} jaar CIOS met goed gevolg voor turnen hebben afgerond.

6.4 BPV

120 uur stage, de student hoeft dit niet zelf te regelen. De stage valt in de tijd van het keuzedeel.

6.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het eind van het jaar heb je met goed gevolg je CIOS niveau 3 turntrainers diploma. Dit is gelijk aan het diploma bij de KNGU.

6.6 Kosten

Er zijn geen extra kosten aan dit keuzedeel verbonden

6.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: b.kieft@rijnijssel.nl

7 Turntrainer 4 (TT4)(K0934)

Turntrainer tot en met ere divisie dames turnen

7.1 Werkveld

Turnclubs die wedstrijd sport beoefenen op 1^{ste} divisie en eredivisie niveau.

7.2 De doelgroep

Dames turnen, die minimaal 12 uur in de week trainen.

7.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

TTN 4 is een verdiepend keuzevak. Je moet in het bezit zijn van het keuzedeel GLN 3 of vergelijkbaar diploma.

7.4 BPV

Er moet veel stage gelopen worden 2x in de week 3 tot 4 uur per moment. Dat is dan dus 6 tot 8 uur in totaal. Daarnaast moet men verschillende wedstrijden bezoeken met verschillende opdrachten.

7.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het eind van de opleiding ben je in staat om een groep sporters op te leiden en te begeleiden in de 1^{ste} divisie en hoger.

7.6 Kosten

De extra kosten zullen vooral te maken hebben met vervoer in de weekenden naar de verschillende wedstrijden en trainingen.

7.7 Meer informatie

TTN 4 is een verdiepend keuzedeel voor de student die echt op hoog niveau in het turnen training wil gaan geven. Het is een keuzedeel wat veel van je vraagt maar wat ook voldoening geeft.

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: b.kieft@rijnijssel.nl

8 Instructeur Kickboksen (KICK)(1314)

In de eerste paar lessen gaan wij veel werken aan de eigen vaardigheid. Daarin komen de basis vaardigheden veel aan bod. Wanneer de basis is gelegd gaan we dit uitwerken naar toffe combinaties die jij later in jouw lessen kan gebruiken.

Aan het einde van het jaar word je geacht zelfstandig een techniek les te kunnen geven aan een groep kickboksers.

8.1 Werkveld

Alle sportscholen of dojo's waar technieklessen worden gegeven aan groepen.

8.2 De doelgroep

We richten ons voornamelijk op de doelgroep vanaf de 16 jaar. Sommige studenten geven ook lessen aan de jeugd. Het belangrijkste is dat jij technieklessen gaat geven aan groepen waarbij de voorkeur uitgaat naar volwassenen.

8.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Een groot voordeel om deel te nemen aan dit keuzedeel is enige ervaring in het kickboksen en dan vooral technieklessen. Je hoeft echt geen wedstrijd vechter te zijn om dit keuzedeel te volgen. Iedereen met een beetje techniek ervaring kan deelnemen aan dit keuzedeel.

8.4 BPV

Voor dit keuzedeel moet je 120 uur stage lopen wat neer komt op 3 á 4 uur in de week. Van deze 4 uur moeten er wel minstens 2 uur technieklessen zijn. De 2 uur mogen dan wel worden opgedeeld in 1 uur kids en 1 uur volwassenen, zolang het maar technieklessen zijn.

De stage dien je zelf te regelen. Er zitten geen vaste dagen aan de stage gekoppeld, hierin ben jij vrij om af te spreken wat jou het beste uitkomt. Jouw stageplek moet uiteraard SBB erkend zijn.

8.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van het jaar rond je in ieder geval het CIOS gedeelte af. Er zijn gesprekken met een door de bond erkende organisatie om een samenwerking aan te gaan in de toekomst.

8.6 Kosten

De enige kosten die er op dit moment aan verbonden zijn is het aanschaffen van het boek "Handboek Kickbokstrainer" de kosten voor dit boek zijn €40,-

8.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: m.gijsbers@rijnijssel.nl

9 Assistent-Instructeur Kitesurfen (KITE)(K1156)

Ben jij avontuurlijk, gek op watersport, niet bang voor een beetje kou en wil jij de basis van kitesurfen onder de knie krijgen, zodat je aan het einde van het jaar zelfs op het niveau van assistent instructeur kunt lesgeven? Dan is dit het keuzedeel voor jou!

9.1 Het werkveld

Kitesurfscholen in Nederland en in het buitenland.

9.2 De doelgroep

Iedereen die de kitesurfsport wil leren.

9.3 Vereisten

Geen eigen vaardigheid nodig.

9.4 Opbouw lessen

Zowel theorie als praktijklessen, waarvan er meer praktijklessen zullen zijn.

Deze lessen zullen plaats vinden op externe locatie. De lessen en examens die je ondergaat vallen onder de internationaal erkende VDWS (Vereniging Duitse Watersport Scholen) bond. Info:

www.vdws.de

- BPV
- Er zijn meerdere mogelijkheden om 120 stage uren te maken:
- Mei vakantie
- Zomervakantie
- Weekenden indien mogelijk bij kitesurfschool
- Kite en windsurfkamp CIOS (In overleg met betreffende docenten)

9.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Je kunt kitesurfles geven aan beginners dit kunnen zowel kinderen als volwassenen zijn onder begeleiding van een hoofdinstructeur.

9.6 Kosten

Ongeveer €850 lesgeld / €200 - €550 kleding geld

9.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: jeroen.cornelissen@rijnijssel.nl

10 Verdieping Instructeur Kitesurfen (VER-KITE)(K0943)

Wil jij je verdiepen in kitesurfen en zelfstandig les kunnen geven aan verschillende kitesurf groepen, kies dan dit keuzedeel.

10.1 Het werkveld

Kitesurfscholen in Nederland en in het buitenland.

10.2 De doelgroep

Iedereen die de kitesurfsport wil leren.

10.3 Vereisten

In het bezit van bevoegdheid assistent-instructeur of al voldoende kitesurfervaring in overleg met Jeroen Cornelissen.

10.4 Opbouw lessen

Zowel theorie als praktijklessen, waarvan er meer praktijklessen zullen zijn.

Deze lessen zullen plaats vinden op externe locatie.

De mogelijkheid bestaat dat er een centrale verrijkingsweek komt voor de studenten die de instructeursopleiding volgen. De lessen en examens die je ondergaat vallen onder de internationaal erkende VDWS (Vereniging Duitse Watersport Scholen) bond.

Info: www.vdws.de

10.5 BPV

Er zijn meerdere mogelijkheden om 120 stage uren te maken:

- Mei vakantie
- Zomervakantie
- Weekenden indien mogelijk bij kitesurfschool
- Kite en windsurfkamp CIOS (In overleg met betreffende docenten)

10.6 Eindresultaat

Je bent in staat om zelfstandig les te geven aan cursisten met ver uit elkaar liggende niveaus.

Je bent in staat om maximaal drie assistent instructeurs aan te sturen.

Aan het einde van de opleiding ontvang je bij goed gevolg een officieel VDWS instructeurs diploma.

10.7 Kosten

Ongeveer €850 les en examengeld.

10.8 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: jeroen.cornelissen@rijnijssel.nl

11 Judoleraar A (JLA)(K0912)

Bij dit keuzedeel leer je hoe je een leuke, veilige en leerzame judoles kan geven aan beginnende tot gevorderde judoka's. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan techniek en jouw eigen vaardigheid.

11.1 Werkveld

Judoscholen

11.2 De doelgroep

Je geeft les aan judoka's van 3 t/m 70 jaar, van een beginnende judoka tot aan een judoka met een bruine band.

11.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

In principe moet je in bezit zijn van een 1^e dan om het keuzedeel te mogen volgen. Op het moment dat je nog 1^e kyu bent, dan zul je halverwege het schooljaar de 1^e dan binnen het district moet halen. Wanneer dit niet lukt, kun je het keuzedeel voor de JBN al niet meer halen (voor het CIOS nog wel). Een goede fysieke belasting is wel gewenst, aangezien we veel in de praktijk bezig zullen zijn. Alle lessen worden gegeven en gevolgd in judogi.

11.4 BPV

Je loopt minimaal 120 uur stage. Jouw BPV-begeleider moet in bezit zijn van een Judoleraar B diploma. Jouw BPV-begeleider zal ook een aantal opdrachten moeten aftekenen die je op jouw stage uit moet voeren.

11.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Wanneer het portfolio en de stage voldoende is, behaal je het keuzedeel voor het CIOS. Dit is een voorwaarde om op te mogen voor het examen van de JBN (2^e dan niveau + uitleg methodiek). Slaag je voor het examen van de JBN, dan behaal je zowel de 2^e dan als het Judoleraar A diploma.

11.6 Kosten

Er zijn geen extra kosten voor dit keuzedeel.

11.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: t.gerkema@rijnijssel.nl

12 Judoleraar B (JLB)(K0943)

Bij dit keuzedeel leer je een verdieping aan te brengen binnen het lesgeven van judo op een hoger niveau. Zo ga je leren hoe je iemand kan voorbereiden op een 1^e dan examen of hoger, maar ook hoe je op verschillende manieren les kan geven en technieken aan kan bieden/uitbreiden.

12.1 Werkveld

Judoscholen

12.2 De doelgroep

Je komt in aanraking met alle doelgroepen van 3 t/m 70 jaar. Echter zal de nadruk liggen op de gevorderde judoka's die technisch een stap verder willen komen. Dit kunnen recreatieve en wedstrijdgerichte judoka's zijn. Daarnaast kun je ook in aanraking komen met scholieren (PO/VO) die geen affiniteit hebben met judo, waarbij je judo als middel in gaat zetten.

12.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

In principe moet je in bezit zijn van een 2^e dan om het keuzedeel te mogen volgen. Op het moment dat je nog 1^e dan bent, dan zul je halverwege het schooljaar de 2^e dan binnen het district moet halen. Wanneer dit niet lukt, kun je het keuzedeel voor de JBN al niet meer halen (voor het CIOS nog wel). Een goede fysieke belasting is wel gewenst, aangezien we veel in de praktijk bezig zullen zijn. Alle lessen worden gegeven en gevolgd in judogi.

12.4 BPV

Je loopt minimaal 120 uur stage. Jouw BPV-begeleider moet in bezit zijn van een Judoleraar B diploma. Jouw BPV-begeleider zal ook een aantal opdrachten moeten aftekenen die je op jouw stage uit moet voeren.

12.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Wanneer het portfolio en de stage voldoende is, behaal je het keuzedeel voor het CIOS. Dit is een voorwaarde om op te mogen voor het examen van de JBN (3^e dan niveau + uitleg bio-mechanica). Slaag je voor het examen van de JBN, dan behaal je zowel de 3^e dan als het Judoleraar B diploma.

12.6 Kosten

Er zijn geen extra kosten voor dit keuzedeel.

12.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: t.gerkema@rijnijssel.nl

13 Sportmassage (MAS)(K1110)

Een sportmasseur zorgt ervoor dat sporters kunnen doen waar ze goed in zijn, zowel voor de recreatieve – als de professionele sporter. Massages zijn nodig om fit te blijven, sneller te herstellen na inspanning en blessures te voorkomen. Op grond van de hulpvraag, anamnese, inspectie en het functieonderzoek wordt er een stappenplan opgesteld.

De maatregelen die de sportmasseur kan toepassen zijn:

- masseren
- tapen en bandageren
- informeren en adviseren
- zorg verlenen bij acuut sportletsel (EHBSO)

Lijkt het je wat om hiermee aan de slag te gaan? Volg dan het keuzedeel sportmassage

13.1 Werkveld

De sportmasseur is meestal werkzaam binnen sportverenigingen of in een eigen praktijk.

13.2 De doelgroep

In jouw stage ga je kennis maken met doelgroepen binnen een sportvereniging of cliënten die in een particuliere praktijk voor sportmassage komen. Hierbinnen leer je de vaardigheden van massage, functieonderzoeken en tapen.

13.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Het keuzedeel sportmassage is alleen toegankelijk voor studenten in leerjaar 3 en duurt in totaal 1 jaar. Je moet het leuk vinden kennis en vaardigheden te ontwikkelen op het gebied van het menselijk lichaam, anatomie, fysiologie, massages en tapen. Naast de lessen vraagt dit keuzedeel de nodige zelfstudie en doorzettingsvermogen.

Note: Doordat dit qua belasting een zwaarder keuzedeel is telt dit keuzedeel voor twee.

13.4 BPV

Het aantal stage uren bedraagt 120 uur en de stage zal in leerjaar 3 plaatsvinden. Je moet zelf voor de start van het schooljaar een stageplaats zoeken. Het stageadres moet een SBB- erkend leerbedrijf zijn. De meeste stageplaatsen zijn bij sportverenigingen en particuliere praktijken voor sportmassage. Op je stage moet je begeleid kunnen worden door een sportmasseur. (of fysiotherapeut die werkzaam is bij de sportvereniging). GEEN stage in een fysiotherapeutische praktijk.

13.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Als je voldaan hebt aan de in leerjaar 3 gestelde voorwaarden mag je deelnemen aan het praktijkexamen. Dit examen zal bestaan uit de Proeve van Bekwaamheid MBO keuzedeel sportmassage. Daarnaast kan je ervoor kiezen op te gaan voor het examen van de Nederlandse Massage Bond. Bij voldoende resultaat ontvang je het diploma van de Nederlandse Massage Bond (<https://nederlandsemassagebond.nl/examen-en-kosten/>)

13.6 Kosten

De kosten voor dit Keuzedeel bestaat uit kosten van het lesboek (€80,00 schooljaar 24-25) en eventueel de kosten voor deelname examen Nederlandse Massage Bond (€95,00 schooljaar 24-25)

13.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: a.v.wamel@rijnijssel.nl en t.caro@rijnijssel.nl

14 Instructeur Mountainbike (MOU)(K1188)

Het keuzedeel MOUNTAINBIKE houdt zich voornamelijk bezig met het opleiden tot (E)-MOUNTAINBIKE begeleider 2 (na advies 3 mogelijk) gericht op beginners tot lichtgevorderden. We starten met de basisvaardigheden Mountainbike op zowel de Pumptrack als in het terrein/bos en op de trails. Aan het einde van de eerste periode teken je het basis-vaardigheidsniveau af en heb je een test voor fiets-technische kennis en onderhoudsvaardigheden. Aansluitend volgen instructievormen, routeplanning en risicomanagement. In het tweede halfjaar staan er ook activiteiten gepland in trails en bikeparken in Duitsland en/ of België. We maken ook kennis met de Enduro-mountainbike, E-Mountainbike, BMX en gravelbike en racefiets.

14.1 Werkveld

Na het afronden van de opleiding kan een deelnemer werken als MOUNTAINBIKE 2 (begeleider) instructeur (3) bij een vereniging of instelling in Nederland of als Mountainbike gids begeleider bij een bedrijf of instelling. En bij Wielersportverenigingen, Commerciële Fietsbedrijven of reisorganisaties in binnen en buitenland.

14.2 De doelgroep

Je geeft les aan beginners tot licht gevorderde, afhankelijk van je eigen vaardigheidsniveau.

14.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Er zijn geen speciale vereisten voor toelating tot dit keuzedeel. Wel dien je er rekening mee te houden dat de meeste lessen buiten plaatsvinden en dat de je ook wekelijks met de mountainbike op verschillende locaties actief bent. Voor materiaal kun je denken aan fietskleding en een rugzakje. CIOS verzorgt de fietsen, helmen en protectie.

14.4 BPV

Deze stage kun je bij een erkend Mountainbike leerbedrijf volgen, of je kunt je stage ook binnen de CIOS Organisatie invullen. De Stage via CIOS Arnhem bestaat dan uit het verzorgen van o.a. clinics voor VMBO scholen, CIOS Klassen of activiteiten in binnen- en buitenland samen met CIOS Arnhem.

14.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Na het afronden van de opleiding kan een deelnemer werken als MOUNTAINBIKE 2 (begeleider) instructeur (3) bij een vereniging of instelling in Nederland of als Mountainbike gids begeleider bij een bedrijf of instelling.

Je sluit af met een licentie voor Mountainbike voor een van de onderstaande bonden.

De diploma's zijn licenties van de Koninklijke Nederlandse Wielers Unie (KNWU) en de Koninklijke Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) en/of Diploma's van de Nederlandse Instituut voor Mountainbike Gidsen (NIMG).

14.6 Kosten

Instructeur (e-) Mountainbike (MOU)

Digitale opleidingsboeken	€ 38,50
Wordt geleverd door het CIOS en ontvang je tijdens de les. De kosten worden na 1 oktober door school gefactureerd.	
Licentie Bond en Certificaat MTB	€ 21,50
Wordt geleverd door het CIOS en ontvang je tijdens de les. De kosten worden na 1 oktober door school gefactureerd.	
9789082273038 Bike Skills – Mountainbike Rijtechnieken van Basics tot Masterclass	€ 25,95

14.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: p.klotz@rijnijssel.nl

15 Verdieping Mountainbike (VER-MOU)(K0943)

Het keuzedeel Verdieping MOUNTAINBIKE houdt zich voornamelijk bezig met het opleiden tot (E)-MOUNTAINBIKE leider gericht op de gevorderde deelnemer.

We starten met de hogere technische vaardigheden voor de Mountainbike in het terrein/bos en op de trails en het bikepark. Aansluitend volgen instructie vormen, routeplanning, risicomanagement en weerkunde. Aansluitend staan er ook activiteiten gepland in trails en bikeparken in Duitsland en/ of België en Oostenrijk.

15.1 Werkveld

Na het afronden van de opleiding kan een deelnemer werken als MOUNTAINBIKE 2 (begeleider) instructeur (3) bij een vereniging of instelling in Nederland of als Mountainbike gids begeleider bij een bedrijf of instelling. E bij Wielersportverenigingen, Commerciële Fietsbedrijven of reisorganisaties in binnen- en buitenland.

15.2 De doelgroep

Je geeft les aan gevorderden en vergevorderde in verschillende soorten terrein, afhankelijk van je eigen vaardigheidsniveau.

15.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Je hebt het instructie niveau begeleider of instructeur al behaald of een gelijkwaardige licentie. Je moet er rekening mee houden dat de meeste lessen buiten plaatsvinden en dat de je ook wekelijks met de mountainbike op verschillende locaties actief bent. Voor materiaal kun je denken aan fietskleding en rugzakje. CIOS verzorgt de fietsen, helmen en protectie.

15.4 BPV

Het aantal uren dat stage moet worden gelopen tijdens deze BPV-periode bedraagt 120 uur. Deze stage vul je voor een deel in binnen de CIOS Organisatie en aanvullend bij een mountainbike bedrijf of vereniging. Stage in het buitenland (Oostenrijk Bikepark FISS) kan ook. De Stage via CIOS Arnhem bestaat dan uit het verzorgen van o.a. clinics voor VMBO scholen, CIOS Klassen of activiteiten in binnen- en buitenland samen met CIOS Arnhem.

15.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Na het afronden van de opleiding kan een deelnemer werken als MOUNTAINBIKE basis gids (begeleider) instructeur (3) bij een vereniging of instelling in Nederland of als Mountainbike gids begeleider bij een bedrijf of instelling. Je sluit af met een licentie voor Mountainbikegids voor een van de onderstaande bonden. De diploma's zijn licenties van de Koninklijke Nederlandse Wielers Unie (KNWU instructeur/gids 3 en of Diploma' Mountainbike basisgids van het Nederlandse Instituut voor Mountainbike Gidsen (NIMG).

15.6 Kosten

Deelname aan dit keuzedeel kost €120,-. Hierin zitten de licentiekosten en certificaatkosten van de bond.

15.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: p.klotz@rijnijssel.nl

16 Padel Initiator (PADI) (K1405)

Ben je nieuwsgierig naar de sport padel? Wil jij beter leren padellen en andere mensen enthousiast maken voor de sport? Dan is het keuzedeel Padelinitiator iets voor jou. Het doel van dit keuzedeel is dat je leert padellen. Op school krijg je echt padeltraining. Daarnaast wordt je opgeleid om zelfstandig op stage een kennismakingsles te organiseren en te geven.

16.1 Werkveld

- Tennisverenigingen, tennis/padel scholen, padel hallen en fitnesscentra waarbij Padelbanen aanwezig zijn.

16.2 De doelgroep

Je kunt een kennismakingsles verzorgen aan recreatieve spelers en beginnende padelerspelers.

16.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Voor dit keuzedeel zijn er geen fysieke eisen. Je moet voor dit keuzedeel eigen padelschoenen en een padelracket hebben. Die heb je nodig tijdens je lessen en je stage.

16.4 BPV

Voor het keuzedeel moet je 120 uur stage lopen. Deze stage bestaat uit 60 uur zelf spelen dit doe je het eerste half jaar. Het tweede halfjaar ga je 60 uur stagelopen bij een padeltrainer.

Je stagebegeleider moet in het bezit zijn van een geldige KNLTB trainerslicentie. Je stage dien je zelf te organiseren. Je kunt stagelopen bij de volgende locaties : Tennisverenigingen, Tennisscholen, Padelscholen, Padelhallen en Fitnesscentra met Padelbanen.

16.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Na het afronden van het keuzedeel ben je in het bezit van de Basis Padel Skills. Je bent in staat om een leuke wedstrijd te spelen waarbij je de basis technieken en tactieken weet toe te passen. Daarnaast ben je in staat om beginnende padelerspelers weg wijs te maken in de sport. Je kunt beginners de basistechnieken en tactieken aanleren in door jou te geven kennismakingslessen. Er is geen Bondserkenning aan verbonden.

16.6 Kosten

Aanschaf padelschoenen en een padelracket. Dit kost samen ongeveer €120,-.
Houd daarnaast rekening met met contributie eigen padelvereniging en/of baanhuur om je eigenvaardigheid padel op niveau te houden.

16.7 Meer informatie

Vera de Jong, v.d.jong@rijnijssel.nl

17 Instructeur Padel (PAD) (K1097)

Wil jij een perfecte Bandeja, Chiquita of Bajada spelen? Dan is dit keuzedeel echt iets voor jou. Naast dat jij je eigen skills gaat uitbreiden ga je recreatieve spelers van niveau 6-7-8 & 9 training geven. Het doel van dit keuzedeel is dat je jouw slagen allemaal gaat verbeteren. Je krijgt op school serieuze padel training. Daarnaast wordt je opgeleid om zelfstandig op stage een volledige training te kunnen organiseren en te geven.

17.1 Werkveld

Tennisverenigingen, Tennisscholen, Padelscholen, Padelhallen en Fitnesscentra met Padelbanen.

17.2 De doelgroep

Je kunt padeltraining verzorgen aan recreatieve en wedstrijdspelers en aan spelers van niveau 6,7,9 & 9 (KNLTB niveau).

17.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Voorwaarden: Of je hebt het keuzedeel Padelinitiator met een ruime voldoende afgerond, Of jij speelt zelf al een aantal jaren en hebt meerdere trainingen gehad. In beide gevallen komt er een voorspel moment om te bekijken of je eigen vaardigheid voldoende is.

17.4 BPV

Voor het keuzedeel moet je 120 uur stage lopen. Deze stage bestaat uit 40 (zelf spelen) en 80 uur stage lopen bij een padeltrainer.

Je stagebegeleider moet in het bezit zijn van een geldige KNLTB trainerslicentie. Je stage dien je zelf te organiseren. Je kunt stagelopen bij de volgende locaties : Tennisverenigingen, Tennisscholen, Padelscholen, Padelhallen en Fitnesscentra met Padelbanen.

17.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Na het afronden van het keuzedeel ben je in het bezit van de Verdiepende Padel Skills. Je bent in staat om een goede wedstrijd te spelen waarbij je met een kritische blik kunt terug kijken op jouw eigen slag technieken en de gemaakte keuzes tijdens het spelen van punten. Daarnaast ben je in staat om recreatieve spelers een volledige training te geven. Deze training bevat een technisch en een tactisch deel.

Er is geen Bondserkenning aan verbonden.

17.6 Kosten

Bij dit keuzedeel ben je als ervaren padelspeler al in het bezit van padelschoenen en een padelracket. Rekening houden met contributie eigen padelvereniging/ baanhuur voor eigenvaardigheid padel Boek Just Padel €25

17.7 Meer informatie

Vera de Jong, v.d.jong@rijnijssel.nl

18 Skileraar Anwärter (SNOW-SKI) (K0914)

De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot instructeur in het skiën gericht op beginners tot licht gevorderden. Je start met de lessen in de Sneeuwval tot december. Hier loop je de hele opbouw en methodiek van de skitechnieken door. In december vertrek je naar Oostenrijk en volg je 10 dagen een opleiding Anwärter Ski in Söll. Aansluitend loop je stage tot begin januari en in februari ga je voor je tweede stage periode weer naar Oostenrijk.

18.1 Werkveld

Anwärter is een internationale licentie en je mag daarmee lesgeven bij alle skischolen in Nederland en in de Alpenlanden (Oostenrijk, Duitsland, Zwitserland) gericht op beginners en licht gevorderden.

18.2 De doelgroep

Skilessen verzorgen via een skischool voor beginners tot licht gevorderden, zowel kinderen als volwassenen.

18.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Je bent verplicht om deel te nemen aan een vaardigheidstest in een sneeuwval in Nederland aansluitend met een intakegesprek. Na aanmelding voor dit keuzedeel ontvang je een uitnodiging voor deze test in april/ mei.

18.4 BPV

De bpv van 120 uur tijdens je opleiding wordt verzorgd door het CIOS Arnhem. Je kunt je aanmelden met een studiegenoot van het keuzedeel Snowsport en wij delen je in bij een skischool. Wij werken samen met skischolen uit Tirol Oostenrijk.

18.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van dit keuzedeel heb je dit behaald bij voldoende aanwezigheid, voldoende beoordeling en een positieve beroepshouding. Indien je ook het examen in Oostenrijk behaald voor theorie, Praktijk en lesgeven behaal je ook je Internationale Anwärter licentie.

18.6 Kosten

De kosten voor Anwärter ski zijn € 1550 euro. Een Erasmus subsidie wordt aangevraagd, maar is geen garantie dat deze ook wordt toegekend, Houdt hier dus ook rekening mee.

18.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: p.klotz@rijnijssel.nl

19 Skileraar Landes (SKI-LAN) (K0943)

De gevorderde beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot instructeur in het skiën gericht op gevorderden. Je start met de lessen in de Sneeuwval tot december. Hier loop je de hele opbouw en methodiek van de skitechnieken door. In december vertrek je naar Oostenrijk en volg je 10 tot 12 dagen een opleiding Landes Ski 1 in Axamer Lizum. Aansluitend loop je stage tot begin januari en in februari ga je voor je tweede stage periode weer naar Oostenrijk.

19.1 Werkveld

Landes 1 is een het eerste deel van een internationale licentie voor gevorderden. De andere twee delen worden niet door CIOS Arnhem verzorgd. Met Anwärter Ski en Landes 1 mag je lesgeven bij alle skischolen in Nederland en in de Alpenlanden (Oostenrijk, Duitsland, Zwitserland) gericht op licht gevorderden tot gevorderden. Bij Landes 1 ben je vooral bezig met het verbeteren van je eigenvaardigheid en de hogere technieken van het skiën.

19.2 De doelgroep

Skilessen verzorgen via een skischool voor licht gevorderden tot gevorderden, zowel kinderen als volwassenen.

19.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Je kunt dit keuzedeel uitsluitend volgen als je Anwärter Ski of een vergelijkbaar diploma al behaald hebt. Daarnaast moet je de toelatingstest voor Landes Ski in Axamer-Lizum behaald hebben in het voorafgaande schooljaar in Oostenrijk.

Je bent verplicht om deel te nemen aan een vaardigheidstest in een sneeuwval in Nederland aansluitend met een intakegesprek. Na aanmelding voor dit keuzedeel ontvang je een uitnodiging voor deze test in april/ mei.

19.4 BPV

De BPV van 120 uur tijdens je opleiding wordt verzorgd door het CIOS Arnhem. Je kunt je aanmelden met een studiegenoot van het keuzedeel Snowsport en wij delen je in bij een skischool. Wij werken samen met skischolen uit Tirol Oostenrijk. Daarnaast moet je na het behalen van de test in Axamer Lizum je aansluitend aanmelden bij een skischool in Nederland voor het volgen van Slalom-training van september-december van het nieuwe schooljaar.

19.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van dit keuzedeel heb je dit behaald bij voldoende aanwezigheid, voldoende beoordeling en een positieve beroepshouding. Indien je ook het examen in Oostenrijk behaald voor theorie, praktijk en lesgeven sluit je ook je Internationale Landes 1 af.

19.6 Kosten

De kosten voor Landes Ski zijn € 1650 tot € 1850 euro (afhankelijk van het nog vast te stellen aantal opleidingsdagen door de TSLV). Een Erasmus subsidie wordt aangevraagd, maar is geen garantie dat deze ook wordt toegekend. Houdt hier dus ook rekening mee.

19.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: p.klotz@rijnijssel.nl

20 Snowboard leraar (SNOW-BOA) (K0915)

De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot instructeur in het Snowboarden gericht op beginners tot licht gevorderden. Je start met de lessen in de Sneeuwval en tot december. Hier loop je de hele opbouw en methodiek van de Snowboard-technieken door. In december vertrek je naar Oostenrijk en volg je 10 dagen een opleiding Anwärter Ski in Fieberbrunn. Aansluitend loop je stage tot begin januari en in februari ga je voor je tweede stage periode weer naar Oostenrijk.

20.1 Werkveld

Anwärter is een internationale licentie en je mag daarmee lesgeven bij alle skischolen in Nederland en in de Alpenlanden (Oostenrijk, Duitsland, Zwitserland) gericht op beginners en licht gevorderden.

20.2 De doelgroep

Snowboard-lessen verzorgen via een skischool voor beginners tot licht gevorderden, zowel kinderen als volwassenen.

20.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Je kunt dit keuzedeel uitsluitend volgen als je Anwärter Ski of een vergelijkbaar diploma al behaald hebt. Je bent verplicht om deel te nemen aan een vaardigheidstest in een sneeuwval in Nederland aansluitend met een intakegesprek. Na aanmelding voor dit keuzedeel ontvang je een uitnodiging voor deze test in april/ mei.

20.4 BPV

De bpv van 120 uur tijdens je opleiding wordt verzorgd door het CIOS Arnhem. Je kunt je aanmelden met een studiegenoot van het keuzedeel Snowsport en wij delen je in bij een skischool. Wij werken samen met skischolen uit Tirol Oostenrijk.

20.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van dit keuzedeel heb je dit behaald bij voldoende aanwezigheid, voldoende beoordeling en een positieve beroepshouding. Indien je ook het examen in Oostenrijk behaald voor theorie, praktijk en lesgeven behaal je ook je Internationale Anwärter Licentie.

20.6 Kosten

De kosten voor Anwärter Ski zijn € 1450 euro. Een Erasmus subsidie wordt aangevraagd, maar is geen garantie dat deze ook wordt toegekend, houd hier dus ook rekening mee.

20.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: p.klotz@rijnijssel.nl

21 Topsportvaardigheden (TOP) (K0614)

In het keuzedeel Topsportvaardigheden staat de werkomgeving van de topsporter centraal. Er wordt aandacht besteed aan factoren die cruciaal zijn om de top te kunnen halen, waaronder balans tussen opleiding tot het vak van topsporter en de voorbereiding op een maatschappelijke (vervolg-) loopbaan. De begeleiding van dit keuzedeel is in handen van de Topsportcoördinator. De begeleiding zal bestaan uit:

- Student voorzien van lesmateriaal
- Toelichting geven op de thema's en uitleg geven van de opdrachten
- Organiseren van de bijeenkomsten en eventueel uitnodigen van gastsprekers
- Bewaken van de studievoortgang

Er worden geen reguliere lessen gegeven, maar begeleiding individueel en/of als groep. Het volgen van (externe) workshops behoort tot de mogelijkheden afhankelijk van het aanbod.

21.1 Werkveld

Dit keuzedeel biedt je kennis en vaardigheden die nodig zijn om als topsporter de weg richting de top te kunnen halen. Je werkt in dit keuzedeel nauw samen met andere sporters en je eigen netwerk binnen de sport.

21.2 De doelgroep

De opdrachten waar je mee te maken krijgt in dit keuzedeel zullen in jouw eigen sportomgeving gemaakt worden. Daarnaast kunnen er workshops georganiseerd worden waar je als topsporter kennis en vaardigheden ontwikkelt voor je toekomstige baan in de topsport.

21.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Dit keuzedeel is alleen mogelijk voor studenten die een topsportregeling hebben en kan gekozen worden in leerjaar 2, 3 of 4.

21.4 BPV

Het keuzedeel Topsportvaardigheden kent geen BPV; de topsporter zal een nauwe samenwerking nodig hebben met zijn werkomgeving (trainer/coach, begeleidingsteam, sportvereniging, sportbond etc) om alle opdrachten te kunnen maken.

21.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Om toegelaten te worden tot de Proeve van Bekwaamheid/CGI zal de student het volledig ingevuld werkboek in SBIS hebben ingeleverd. Bij een voldoende beoordeling van het werkboek zal de student uitgenodigd worden voor een eindgesprek (CGI). Als dit met een voldoende is afgesloten heb je dit keuzedeel afgerond.

21.6 Kosten

Er zijn geen extra kosten voor dit keuzedeel.

21.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: a.v.wamel@rijnijssel.nl

22 Voetbalcoach 2 Jeugd (KNVB VC2 Jeugd) (K0940)

De lessen zullen zowel in theorie als in de praktijk (ook op locatie vorm krijgen)

22.1 Werkveld

De cursist zal zijn/haar werkzaamheden verrichten bij voetbalverenigingen gericht op het coachen – trainen – begeleiden van jeugd.

22.2 De doelgroep

Alle (jeugd) categorieën zoals aangegeven in het overzicht met BV eisen. Zie onder.

22.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

De cursist(e) dient het diploma Voetbalcoach 1 Pupillen te hebben behaald.

22.4 BPV

De cursist loopt voor het keuzedeel 120uur stage.

De praktijkbegeleider die de stage begeleidt dient in het bezit te zijn van het UEFA-C diploma / VC 2 diploma.

De stage eisen zijn: (hiervan kan niet worden afgeweken)

Eisen stageteam	
Jouw stageteam moet voldoen aan één van onderstaande eisen:	
• JO19	• JO14
✓ 3 ^e divisie	✓ Divisie 1
✓ 4 ^e divisie	✓ Divisie 2
✓ Hoofdklasse	✓ Divisie 3
✓ 1 ^e klasse	✓ Hoofdklasse
• JO18	• JO13
✓ 5 ^e divisie	✓ Divisie 1
✓ 6 ^e divisie	✓ Divisie 2
• JO17	✓ Divisie 3
✓ 6 ^e divisie	✓ Hoofdklasse
✓ 7 ^e divisie	• Vrouwen Senioren
✓ Hoofdklasse	✓ Hoofdklasse
✓ 1 ^e klasse	✓ 1 ^e klasse
• JO16	• MO19
✓ 6 ^e divisie	✓ Hoofdklasse
✓ Hoofdklasse	• MO17
✓ 1 ^e klasse	✓ Divisie
• JO15	• MO16
✓ 6 ^e divisie	✓ BVO-niveau
✓ Hoofdklasse	• MO15
✓ 1 ^e klasse	✓ Hoofdklasse

22.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

De cursist / student kan zaken op 3 manieren afronden:

De student behaalt zijn/haar keuzedeel met het KNVB – diploma VC 2 Jeugd.

De student behaalt zijn / haar keuzedeel zonder het KNVB diploma VC 2 Jeugd.

De student behaalt zijn/haar keuzedeel niet.

22.6 Kosten

218,- euro

22.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: g.willems@rijnijssel.nl

23 Voorbereiding HBO (VB-HBO) (K0125)

Een groot deel van de niveau 4- studenten stroomt door naar het hbo. Het keuzedeel 'voorbereiding hbo' is bedoeld om jou voor te bereiden op een hbo-opleiding van jouw keuze. Het gaat met name om de oriëntatie voor het kiezen van een passende hbo-opleiding en de voorbereiding op de ontwikkeling van hbo-competenties.

Echter niet alleen een keuze voor hbo, maar ook andere keuzes komen aan bod, zoals; reizen en werken. Het doel is uiteindelijk dat je inzicht verkrijgt in wat je wil gaan doen na het CIOS.

23.1 Werkveld

Vanuit verschillende werkvelden en opleidingen komen gastsprekers. Deze zouden je een beeld kunnen geven van specifieke opleidingen en werkvelden waar je eventueel naartoe zou willen gaan na het CIOS.

23.2 De doelgroep

Dit keuzedeel is bedoeld voor derde- en vierdejaarsstudenten N4 die zich aan het oriënteren zijn voor de vervolgstap na afronding van de opleiding.

23.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

De student zal in de praktijk open moeten staan om zich te oriënteren op een studie door het aanmelden en bezoeken van open dagen, het meelopen met studiedagen en het leggen van contacten met studenten die de studie al volgen. Daarnaast zijn eigenschappen als: nieuwsgierigheid en leergierigheid erg handig. Studenten gaan namelijk in een groepje een onderzoek doen. Ook zal de zelfstandigheid van de student op de proef worden gesteld.

23.4 BPV

Aan dit keuzedeel zit geen stageverplichting. Echter zit de urenbelasting voornamelijk in de groepsopdrachten en het zelfstandig werken. Iets om rekening mee te houden.

23.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

- De afronding voor het keuzedeel bestaat uit onderstaande delen, te weten:
- een persoonlijk ontwikkelplan (POP-verslag);
- een onderzoeksverslag;
- 360 graden feedbackformulier op het functioneren binnen een groep en
- een presentatie (in het Engels).

23.6 Kosten

De kosten voor dit keuzedeel bestaat uit een digitale vragenlijst t.b.v. het maken van studiekeuzes, die door een professional geanalyseerd en besproken wordt. Deze informatie is noodzakelijk voor het maken van het POP. Ook wordt er in dit keuzedeel regelmatig gebruik gemaakt van diverse gastsprekers vanuit het hoger onderwijs en/of het bedrijfsleven. De totale kosten bedragen € 22,50 per student.

23.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: J.Dijkland@rijnijssel.nl of m.teggelaar@rijnijssel.nl

24 Video-analist (VID) (K1346)

Tijdens het keuzedeel Videoanalyse wordt je opgeleid om middels de software van Nacsport wedstrijden/trainingen te analyseren binnen de (team)sport. Tijdens de lessen en je BPV voer je opdrachten uit die ervoor zorgen dat je op basis van het coderen van wedstrijden/trainingen een gerichte analyse kan maken en deze kan presenteren aan de trainer-coach, het team of spelers individueel.

24.1 Werkveld

Het beroep Videoanalist krijgt binnen de sport een steeds grotere rol en ook op een steeds lager niveau. Binnen (semi-) professionele sportorganisaties zijn video-analisten allang niet meer weg te denken en zie je meestal meerde video-analisten bij 1 organisatie. Tegenwoordig is het niet meer vreemd om op 2^e klasse niveau van het amateurvoetbal de wedstrijden te filmen en vervolgens te analyseren ten behoeve van je ontwikkeling speelwijze.

24.2 De doelgroep

De student komt in aanraking met sportteams vanaf selectie amateur niveau tot het aller hoogste niveau in Nederland. Er zijn zelf oud studenten die werkzaam zijn bij professionele sport organisaties in het buitenland.

24.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Iedere student die een redelijke beheersing heeft van digitale technieken (laptop) en die affiniteit heeft met het analyseren van sporten kan dit keuzedeel volgen.

24.4 BPV

De student loopt 120 uur stage verdeeld over een heel sportseizoen. Het keuzedeel zelf duurt een half jaar. Stage bij Betaald Voetbal Organisaties die worden via de docent Jeroen de Hoop georganiseerd, ook zijn er voldoende contacten bij amateurverenigingen waar wij voor jou het eerste contact kunnen leggen. Stages zijn hoofdzakelijk gericht op het analyseren van wedstrijden. Indien een vereniging geen vaste camerasysteem heeft, dan zal er ook gefilmd moeten worden. Dit vind dan plaats hoofdzakelijk op de zaterdagen.

24.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Er is geen bondcertificaat die een student krijgt na het behalen van dit keuzedeel. Echter staat dit keuzedeel hoger aangeschreven dat een kortere opleiding bij KNVB dan wel commerciële organisaties. Het werkveld is bekend met onze opleiding tot Video-analist.

24.6 Kosten

Om gebruik te kunnen maken (verplicht) van de softwarepakketten Nacsport Scout, Klipdraw Motion/Animate en Tag&View worden de kosten van €150,00 in rekening gebracht.

24.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: j.d.hoop@rijnijssel.nl

25 Zwemleider elementair zwemmen (ZO3) (K1414)

De cursus zwemonderwijzer is voor elke cursist die affiniteit heeft met water én ambitie heeft om te werken binnen een zwembadorganisatie. Hij/zij is in staat om aan diverse groepen les te geven.

Dit keuzedeel is te volgen voor externe studenten! De externe student mag mee in het traject die de huidige studenten op het CIOS volgen.

25.1 Werkveld

Zwemverenigingen, Particuliere zwembaden, Gemeentelijke zwembaden.

Geef aan wat het werkveld van dit keuzedeel is.

25.2 De doelgroep

Vooral met kinderen die les krijgen in het zwem-ABC. Maar je kan ook met ouderen, vluchtelingen en jong volwassene te maken krijgen.

- Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen
- Affiniteit hebben met zwemmen.
- Een BPV-plaats hebben binnen een zwembadorganisatie waar lessen worden gegeven in het elementaire zwemmen (zwem ABC en zwemvaardigheid, ABC-licentie Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ), 25 meter bad.).
- Beschikken over doorzettingsvermogen en de juiste motivatie.
- Zwemkleding (dames: badpak, heren: strakke zwembroek) en zwembrilletje.
- Goed kunnen zwemmen is geen noodzaak!

25.3 BPV

De BPV bestaat in totaal uit minimaal 120 uur (3,5 uur per week).

Je zoekt een eigen stageplaats waar lesgegeven wordt in het zwem-ABC en waar diplomazwemmen wordt afgenomen (minimaal 120 uur). Ook moet het zwembad in bezit zijn van een ABC-licentie NRZ en een 25 meter bad.

25.4 Eindresultaat na afronding keuzedeel

- Je behaalt het NRZ-certificaat 3 (CE3). Direct na het voldoende afronden van je keuzedeel en PvB, ontvang je het certificaat.
- Je behaalt diploma C (opnieuw).
- Je behaalt je Zwemmend Redden voor Zwembaden (ZRZ) van de Reddingsbrigade.

Je bent doorgaans werkzaam bij zwemverenigingen, zwembaden en zwemscholen.

Je primaire taak is het zelfstandig geven van veilige en verantwoorde zwemlessen aan kinderen gericht op het zwem-ABC en de zwemvaardigheidseisen.

25.5 Kosten

Het boek 'zweminstructeur' ISBN: 9789400232082 kost €39.50. Deze moet ook aangeschaft worden. De kosten voor het volgen van het keuzedeel is voor een externe student €900,-.

25.6 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: l.donderwinkel@rijnijssel.nl

26 Outdoor activiteiten (OUT) (K0825)

Binnen het KZD Instructeur Outdoor activiteiten word je binnen 1 jaar opgeleid tot instructeur outdoor activiteiten (low risk). Het opleiden tot Instructeur Outdoor activiteiten gaat volgens de richtlijnen van de verschillende outdoor bonden.

Je wordt opgeleid tot;

Multidisciplinaire sportinstructeur

Beheersen van diverse outdoor disciplines op een basaal niveau

Groot improvisatievermogen

Gaat het niet zoals het moet dan moet het maar zoals het gaat

Groot verantwoordelijkheidsbesef

Een hoger risico vraagt om een groter veiligheidsbesef

Doener & Doorzetter

Je laat je niet beïnvloeden door omstandigheden

26.1 Werkveld

De student zal zijn/haar werkzaamheden verrichten bij een outdoor/klim-bos organisatie

26.2 De doelgroep

Er zijn verschillende doelgroepen waarmee je in aanraking kan komen binnen outdoor. Vaak zijn het dagjes mensen die bij jou komen voor een leuke activiteit. Die jij moet begeleiden als outdoor instructeur.

26.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Om deel te kunnen nemen aan dit keuzedeel zijn geen voorwaarden gesteld.

26.4 BPV

Het aantal uren, dat stage moet worden gelopen tijdens deze BPV-periode bedraagt: 120 uur.

De student kan pas starten met de stage als zijn/haar BPV-contract is aangevraagd.

26.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het eind van de opleiding ben je in staat om aan verschillende doelgroepen les-leiding te geven in de verschillende outdoor activiteiten . denk hierbij aan

- Top-rope klimmen
- ATB
- Verticale stijg -en daal technieken
- Abseilen

26.6 Kosten

Voor deelname aan een keuzedeel zijn er geen kosten verbonden. De benodigde materialen worden geleverd door school.

26.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: m.weimer@rijnijssel.nl

27 Sportleider aangepast sporten (SAS) (K0288)

Het leidinggeven aan sporters met een beperking vraagt om specifieke kennis, houding en vaardigheden. Veel sport- en beweegactiviteiten zijn aangepast en de omgang met de sporters is vaak anders. Het keuzedeel Sportleider Aangepast Sporten (SAS) leidt sport -en bewegingsleiders op, die in staat zijn zelfstandig sport -en bewegingsactiviteiten aan te passen en aan te bieden aan mensen met een lichamelijke, zintuiglijke en/of verstandelijke beperking en/of chronische aandoening.

27.1 Werkveld

Sportverenigingen en organisaties met een sport- of beweegaanbod voor groepen sporters met een beperking.

27.2 De doelgroep

De sportleider aangepast sporten is in staat om sport en bewegen aan te bieden aan speciale doelgroepen. Alle speciale doelgroepen komen hierin aan bod. Enkele voorbeelden van doelgroepen zijn: ouderen, mensen met een lichamelijke/zintuiglijke beperking, mensen met een verstandelijke beperking, mensen met mentale problematieken, mensen met gedragsproblematieken en mensen met een neurologische aandoening.

27.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Om deel te kunnen nemen aan dit keuzedeel zijn geen voorwaarden gesteld.

27.4 BPV

De BPV vindt plaats in de context van het aangepast sporten. Het BPV-bedrijf dient een S-BB erkenning te hebben voor het begeleiden van studenten van de opleiding Specifieke doelgroepen.

Het aantal uren bedraagt: 120 uur (60 uur blokstage en 60 uur lintstage).

De student dient de BPV zelf te organiseren. Wanneer de student hierin moeilijkheden ondervindt zal de docent van het keuzedeel de student hierbij ondersteunen.

27.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

De examenopdracht van het keuzedeel is de vastgestelde PVB voor het keuzedeel Sportleider Aangepast Sporten.

Om tot diplomering van het keuzedeel over te gaan dient de student de PVB of het portfolio met een voldoende te hebben afgesloten.

Het examen (PVB) voor het keuzedeel SAS bestaat uit 2 opdrachten:

1. Het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een SB-programma voor een specifieke doelgroep.
2. Sport en beweegadvies

27.6 Kosten

De kosten van het keuzedeel Sportleider Aangepast Sporten bedragen de kosten € 15,-. Deze kosten zijn voor het bezoek aan een externe locatie.

27.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: b.gieling@rijnijssel.nl

28 Groepsinstructeur (K0909)

28.1 Inleiding

Lekker uit je dak kunnen gaan met leden tijdens groepfitness. Als groepsinstructeur zorg jij dat leden zich fit en gezond voelen. Je ervaart de programma's eerst zelf, waarna je leert over de opbouw en trainingsvoordelen van het programma. Je leert een track presenteren, hoe je deze overbrengt op jouw deelnemers en hoe je kunt spelen met muziek tijdens een les. Uiteindelijk presenteert je een gedeelte van het programma voor een Mastertrainer van Les Mills.

28.2 Werkveld

Sportscholen en health centra, SBB erkend.

28.3 De doelgroep

Leden vanaf 16 jaar die Les Mills-programma's (willen) volgen.

28.4 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Een hoge mate van fysieke belastbaarheid om beide programma's (BODYPUMP en RPM) te kunnen doorlopen en in te studeren. *Daarnaast willen we studenten de mogelijkheid bieden om één van de genoemde programma's te vervangen voor een ander programma van Les Mills.*

28.5 BPV

Voor dit keuzedeel moeten 120 uur BPV worden gelopen. Het CIOS zorgt ervoor dat je ervaring op kunt doen bij sportscholen in de buurt die Les Mills-programma's aanbieden.

28.6 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Je kunt zelfstandig programma's van Les Mills verzorgen. Bij het behalen van een *voorlopig certificaat* ben je direct inzetbaar in de groepfitness, nog voor het afronden van het CIOS.

28.7 Kosten

Alle studenten ontvangen gratis een digitale kit (muziek/video/choreografie) en een digitale manual. Bij het niet behalen van een certificaat kan een student deelnemen aan een extra tweede dag van een centrale opleiding van Les Mills. Voor studenten vanuit CIOS Arnhem zullen er alleen kosten voor de lunch à €15 in rekening worden gebracht.

28.8 Meer informatie

Bezoek de website voor [Alle Fitness Lessen, Workouts & Oefeningen – Les Mills](#)
Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: f.klomp@rijnijssel.nl

29 Gezonde leefstijl (GLS) (verplicht leerjaar 1) (K0219)

Let op: Dit keuzedeel is niet vrij te kiezen. Dit keuzedeel is verplicht voor alle eerstejaars CIOS studenten.

Als toekomstig sportleider wordt jij geacht van verschillende leefstijlfactoren wat af te weten. Vragen zoals; wat is voldoende beweging? Wat moet ik dan doen om gezond te blijven? Zullen ook aan jou gesteld worden door bijvoorbeeld ouders of de jongens of meiden van voetbal of hockey. Hierbij kom je in aanraking met de onderwerpen die je ook vaak in het nieuws tegen komt; Bewegen Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning.

Tijdens de lessen Gezonde Leefstijl wordt jij klaargestoomd voor het examen waarin jij;

- Zult gaan aantonen dat je een BRAVO – analyse kunt maken van je stageplek en daarop een advies kunt geven.
- Een individueel beweegprogramma kunt maken voor een medestudent op de opleiding binnen de lessen Gezonde Leefstijl

29.1 Werkveld

Je gebruikt dit keuzedeel binnen het werkveld van sport – en bewegen in de breedste zin van het woord. Welk Profiel je kiest maakt niet uit, keuzedeel gezonde leefstijl is binnen elke smaak toepasbaar.

29.2 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Er zijn geen specifieke voorwaarden om deel te nemen aan het examen.

Om tot een cijfer te komen zullen een aantal zaken aangeleverd moeten worden ter beoordeling bij de assessor:

1. Werkboek Proeve van Bekwaamheid Gezonde Leefstijl
2. Presentatie Advies BRAVO Factoren voor de club, deze vindt fysiek plaats tijdens de lessen.
3. 5 beweeglessen hebben voorbereid en uitgevoerd tijdens de praktijklessen GLS

Indien een van de bovenstaande punten niet aangeleverd of uitgevoerd zijn kan de beoordelend docent niet tot een cijfer komen en is het keuzedeel gezonde leefstijl Niet Voldaan.

29.3 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van het keuzedeel ben je in staat om je stageplek een stukje gezonder te maken middels een BRAVO analyse en advies en kun je deelnemers op je stage en binnen het werkveld coachen naar een gezondere leefstijl middels intakegesprekken, health checks en een beweegprogramma.

29.4 Kosten

Aan dit keuzedeel zijn geen kosten verbonden.

29.5 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: d.engelen@rijnijssel.nl

30 Voorbereiding Lerarenopleiding ALO (V-ALO) (K1486)

De lessen bestaan uit zowel praktijk als theorie. In de theorie leer je wat er allemaal komt kijken als je in het voortgezet onderwijs of de basisschool voor de klas staat in het bewegingsonderwijs. Hoe ga je om met klassen, hoe zorg je dat leerlingen leren op motorisch gebied, wat zijn er voor innovatieve activiteiten.

30.1 Werkveld

Na de HBO-vervolgopleiding ALO kun je onder andere aan de slag als leraar bewegingsonderwijs bij scholen naar keuze. Binnen de ALO heb je meerdere keuzerichtingen om je te specialiseren.

30.2 De doelgroep

Leerlingen van de basisschool en leerlingen van het voortgezet onderwijs bij bewegingsonderwijs onder schooltijd.

30.3 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Geen speciale instapeisen.

Het is wel belangrijk dat je:

- Affiniteit hebt met de doelgroep basisschool en/of voortgezet onderwijs
- Het leuk vindt om bewegingsonderwijs aan deze doelgroep te geven.
- Enthousiast en creatief bent.

30.4 BPV

Jouw BPV vindt plaats bij bewegingsonderwijs. Naar keuze op een middelbare school of op een basisschool. De stage zal 120 uur bedragen. Jij gaat zelf op zoek naar een vakleerkracht waar je kunt stagelopen.

30.5 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Je hebt een goed beeld gekregen van wat de lerarenopleiding ALO inhoudt.

Doordat je zelf al les hebt gegeven op je stage, kun je een goede afweging maken of de lerarenopleiding ALO echt is wat je zoekt.

30.6 Kosten:

Wij maken gebruik van het Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de basisschool en het Basisdocument Bewegingsonderwijs voor Voortgezet onderwijs. In de pilot van komend schooljaar zijn er geen kosten verbonden aan KZD Voorbereiding Lerarenopleiding ALO

30.7 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met Marlies Houben:
m.houben@rijnijssel.nl

31 Verdieping blijvend fit, veilig en gezond werken (VBF) (K0517)

Let op: Dit keuzedeel is niet vrij te kiezen. Dit keuzedeel maakt in sommige gevallen deel uit van het profiel LSC.

Bij dit keuzedeel laat je aan de hand van twee opdrachten zien dat je in staat bent om fit te blijven en veilig en gezond te werken. Bij opdracht 1 laat je zien dat je voldoende basiskennis hebt om fit te blijven en veilig en gezond te kunnen werken. Bij opdracht 2 laat je zien dat je de kennis kunt toepassen en kunt werken aan het blijvend fit zijn en aan veiligheid en gezondheid kan werken middels een vooraf opgesteld plan.

Je toont aan dat je begrippen zoals duurzame inzetbaarheid en psychosociale arbeidsrisico's kan vertalen naar de beroepspraktijk door aan te geven hoe dit er voor jou uit zou zien op de stageplek.

31.1 Werkveld

Je gebruikt dit keuzedeel binnen het werkveld van sport – en bewegen in de breedste zin van het woord. Welk profiel je kiest maakt niet uit, keuzedeel gezonde leefstijl is binnen elke smaak toepasbaar.

31.2 Eventuele vereisten om het keuzedeel te mogen volgen

Er zijn geen specifieke eisen om aan dit keuzedeel deel te nemen. Door het volgen van de gezonde leefstijl lessen krijg je automatisch de kennis en vaardigheden om dit keuzedeel tot een goed einde te brengen.

31.3 Eindresultaat na afronding keuzedeel

Aan het einde van het keuzedeel ben je in staat om je stageplek een stukje gezonder te maken middels een ARBO analyse en advies en kun je deelnemers op je stage en binnen het werkveld coachen naar een gezondere leefstijl. Tevens bekijk en coach je jezelf ook naar een gezondere leefstijl middels de BRAVO factoren.

31.4 Kosten

Aan dit keuzedeel zijn geen kosten verbonden.

31.5 Meer informatie

Voor meer inhoudelijke informatie kun je contact opnemen met: d.engelen@rijnijssel.nl