

Keuzevak: ondersteuning bij Sport- en Bewegingsactiviteiten



Sport- en beweegopleidingen zijn niet op zoek naar de betere sporters, maar naar jongeren die het leuk en uitdagend vinden om bewegingsactiviteiten voor anderen te organiseren.

In het keuzevak "ondersteuning bij Sport- en bewegingsactiviteiten" leer je anderen te laten genieten van sport, vooral als het gaat om specifieke doelgroepen. Dit vraagt om hele andere vaardigheden dan zelf sporten.

Aan de hand van praktijkopdrachten en ook theorieopdrachten komen o.a. de volgende onderwerpen aan de orde:



- **Informatie verstrekken over mogelijkheden in de regio.**

Je gaat informatie verzamelen wat de mogelijkheden zijn in de



- **Sportevenement of toernooi organiseren.**

Je gaat voor een bepaalde doelgroep een sportevenement of toernooi organiseren en uitvoeren.



- **Sport- en beweegactiviteiten begeleiden.**

Je gaat bij Sport- en Beweegactiviteiten assisteren en instructie geven. Denk aan: Zelf het goede voorbeeld geven; De doelgroep stimuleren en enthousiasmeren; Flexibel omgaan met verschillen tussen deelnemers.

- **Assisteren bij de bewegingsprogramma's.**

Je kunt eenvoudige **sportmetingen** uitvoeren en aflezen. Je gaat assisteren bij een warming up en cooling down. Je kunt **advies en informatie** geven **over passende sport- en bewegingsactiviteiten**.



- **Omgaan met veiligheid en blessures.**

Je leert om te gaan met materialen, toestellen, apparatuur en accommodaties. In bewegingssituaties kun je eenvoudige regels en afspraken maken die blessures helpen te voorkomen bij sportief spel.