**Competentie 4: Uitvoeren**

Op verantwoorde en stimulerende wijze sport-, beweeg- en voorlichtingsactiviteiten uitvoeren. **Niveau 3**

De startende professional Sport en Bewegen voert gedifferentieerd sport-, beweeg- en voorlichtingsactiviteiten uitbij een groep personen met fysieke en/of psychische beperkingen, waarbij groepsdynamica een rol speelt.

De student:

1. bereidt de uitvoering van het programma voor in een schriftelijk lesplan
2. geeft instructie met verbale en visuele middelen
3. communiceert effectief met doelgroep en past gedrag op sociale verhoudingen aan
4. past didactische vaardigheden toe
5. waarborgt de veiligheid van de deelnemers
6. kan een veiligheidsplan opstellen voor sport- en beweeglessen en past EHBO technieken bij kleine en grote letsels toe
7. motiveert de groep
8. voert een gezondheidsvoorlichtingactiviteit uit
9. zoekt naar aanpassingen en alternatieve oplossingen bij veranderde omstandigheden
10. geeft het goede voorbeeld door professionele kleding, actieve inzet, uitstralen van enthousiasme voor bewegen en bewustzijn van eigen leefstijl
11. hanteert een planmatige aanpak m.b.t. veiligheid
12. past het programma aan de fysieke, psychische en sociale mogelijkheden van de deelnemers aan
13. kan een actieve werkvorm kiezen die geschikt is voor gedragsverandering

**Ervaring**

Uitvoeren is een competentie die mij het meest ligt. 4.3.3 is mijn sterkste punt. Tijdens mijn opleiding heb ik veel moeten uitvoeren. Presentaties, lesgeven, stage lopen enzovoorts. Deze onderdelen heb ik als zeer leuk ervaren en op deze onderdelen heb ik ook goed gescoord. Mijn derdejaars stage bij Motion heb ik zoals eerder toegelicht met goed resultaat behaald. Tijdens de minor BEL heb ik een pitch moeten houden over een gezondheids idee voor buschauffeur in de gemeente Uithoorn. (bewijs: [beoordeling Pitch](file:///C%3A%5CUsers%5CPeter%5CDocuments%5CDocuments%5CMari%C3%ABlle%5CAfstuderen%5CPitch.docx) ) Ik heb fitness testen moeten afnemen in het vierde jaar waarbij ik beweegadvies heb gegeven en een trainingsschema heb opgesteld. Dit allen met positieve cijfers. (bewijs: [Leefstijl programma.docx](Leefstijl%20programma.docx)) In de minor van BEL heb ik een leefstijlbegeleiding gesprek moeten voeren die ik met succes behaald heb. Dit was een leuk onderdeel waarbij ik mijn ervaringen van de afgelopen periode kon toetsen tijdens dit gesprek. (bewijs: [beoordeling leefstijlbegeleiding](Leefstijlbegeleiding.docx))

**Sterke punten**

4.3.3 is mijn sterkste punt aangezien de praktijk mij het beste ligt en ik op dit onderdeel het beste scoor. Ik hou ervan om in de praktijk te werken met een doelgroep en les te kunnen geven. Ik ben verbaal sterk en durf voor een groep te staan.

**Ontwikkelpunten**

4.3.9 Zoekt naar aanpassingen en alternatieve oplossingen bij veranderde omstandigheden. Deze competentie is een ontwikkelpunt voor mij want ik heb moeite om situaties vanuit diverse hoeken te bekijken. Hiermee wordt bedoeld dat ik moet leren inspelen op verschillende situaties en hier oplossingen voor te vinden. Ik blijf vaak bij het bekende en wijk nooit af.

**Leerdoel:** Ik wil voor in de toekomst leren te anticiperen op diverse veranderende omstandigheden waardoor ik beter kan inspringen op wat komen gaat.