



## Senioren sport

# Senioren sportleider

Vindt u het ook belangrijk dat ouderen zo lang en zo optimaal mogelijk zelfstandig blijven functioneren? En wilt u graag een rol spelen bij de begeleiding van deze ouderen, zodat zij op een verantwoorde manier, zowel lichamelijk als geestelijk en sociaal, zich hierop voorbereiden? Heeft u een positieve instelling en een sterke affiniteit met deze doelgroep? Meld u dan aan voor de opleiding leider of coordinator Seniorensport. Hier leert u hoe je aan zowel fitte senioren met beginnende ouderdomsmotoriek als minder fitte senioren les kunt geven in diverse vormen van bewegen.

### Opbouw van de opleiding

Aan het begin van de opleiding Seniorensport beschrijven we uw Eerder Verworven Competenties (EVC) en een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) op. Vervolgens is de opleiding opgebouwd uit diverse workshops:

- Algemene inleiding in de seniorensport
- Didactiek /methodiek - theorie en praktijk, muziek en bewegen
- Gezondheidskundige aspecten van het ouder worden
- Psychosociale aspecten
- Omgaan met groepen
- Organisatie en publiciteit

Bij deze workshops is het leren lesgeven steeds een belangrijk aandachtspunt. Voor een aantal cursusonderdelen worden gastdocenten ingezet. De meeste vakonderdelen worden door de vaste cursusleider verzorgd. Per week heeft u 4 contacturen in 4 blokken van 6 à 7 weken. Het programma komt per keer in een 'Weekbulletin'. Daarop staan tevens mededelingen en opdrachten voor de komende week. Iedere cursist verzorgt een presentatie.

### Stage

De stageperiode omvat 60 uren bij minimaal 2 verschillende groepen of op 2 verschillende adressen. Deze stageplaatsen zoekt u zelf. Na een observatie start u zelf met lesgeven aan de verschillende groepen senioren. De activiteiten van deze stage houdt u bij in een voortgangsrapportage. Dit wordt een belangrijk document voor uw praktijkexamen 'lesgeven'. Uw stage vindt meestal overdag plaats. De cursus wordt afgerond met een examen in de vorm van een Proeve van Bekwaamheid.

### Verplichtingen

Er zijn tijdens de cursus een aantal verplichtingen waaraan u moet voldoen:

- minimaal 90% aanwezigheid tijdens theorie en praktijkbijeenkomsten
- uitwerken van opdrachten in een portfolio
- minimaal 60 uur stage
- het organiseren van een evenement.

### Cursusduur en afsluiting

Seniorensport wordt gedurende een heel schooljaar gegeven in blokken van ongeveer 7 weken, afgewisseld door stageperiodes. Aan het eind van het jaar is er een officieel examen en kunt u een landelijk erkend diploma halen in een zelf gekozen sportcontext. Per week krijgt u op donderdag 4 uren theorie en/of praktijk.

### Diploma en dan

De verwachting is dat de vraag naar sportbegeleiding aan deze snelgroeiende groep steeds groter wordt. Parttime werken is juist in deze richting heel goed mogelijk. De trainingen en lessen die u geeft aan senioren zijn bijna altijd overdag. U kunt ook verder leren aan de HIS in Groningen, bijvoorbeeld voor de hbo-opleiding Minorstudie seniorensport in ontwikkeling.

### Cursusplaats en -tijden

De cursus vindt plaats bij CIOS Heerenveen, Abe Lenstra boulevard 29, 8448 JA Heerenveen (hoofdingang). Alle bijeenkomsten vinden plaats op donderdag.

### Kosten

De kosten voor deelname aan de cursus Seniorensportleider bedragen € 750,-. Hierin is een bedrag van € 100 opgenomen voor studiemateriaal, zoals:

- cursusboek
- stageboek (de voortgangsrapportage)
- profielplan met het opleidings- en examenprogramma syllabus oefenstof
- CD's voor het onderdeel 'Muziek en Bewegen'
- aanvullende stencilweebulletins

De aanschaf vindt plaats via school. Verder maakt u gebruik van Blackboard, de elektronische leeromgeving van het CIOS en van internet.

### Inschrijving

U kunt zich digitaal inschrijven. De cursus gaat door bij minimaal 15 deelnemers.

