Vak: Active lifestyle — credits: 5

Vakcode	ASVA21SAL
Naam	Active lifestyle
Studiejaar	2026-2027
ECTS credits	5
Taal	Nederlands
Coördinator	J.T. Oljans
Werkvormen	Action learning Gastcollege Hoorcollege Opdracht Practicum / Training Werkcollege
Toetsen	Active lifestyle - Performance assessment

Leeruitkomsten

Ad Sport leeruitkomst ontwerpen en begeleiden: De Ad sport professional coördineert, positioneert en begeleidt projecten en programma’s ter bevordering van sport en bewegen. De Ad sport professional initieert deze projecten en voert deze beweegprogramma’s samen met anderen en onder begeleiding uit en is daarbij in staat om naar gelang de situatie een uitvoerende en coördinerende rol te vervullen op tactisch en operationeel niveau

- De Ad sport professional signaleert en interpreteert, onder begeleiding, relevante lokale, regionale en nationale ontwikkelingen;
- De Ad sport professional plant, coördineert en organiseert deels aangereikte sport- en beweegprojecten en -programma’s en stelt daarbij prioriteiten op basis van belang, urgentie en ambitie;
- De Ad sport professional werft en motiveert doelgroepen tot deelname aan sport- en beweegprogramma’s op basis van deels aangereikte verleidingsprincipes;
- De Ad sport professional begeleidt en coacht onder supervisie op verantwoorde wijze doelgroepen waarbij rekening gehouden wordt met de belevingswereld van de doelgroep;

De Ad sport professional organiseert voortgangsmonitoring van sport- en beweegprojecten en -programma’s en rapporteert hierover.

Inhoud

Inhoud van het studieonderdeel: Deze module vormt een eerste oriëntatie op de rol van sport en bewegen bij het realiseren van een actieve leefstijl, waarbij de praktische toepassing van theorieën en methoden een centrale plaats inneemt

Opzet van de colleges: Tijdens werk- en praktijksessies wordt gewerkt aan de ontwikkeling binnen de onderwijscontext. Buiten de onderwijscontext wordt gewerkt aan de ontwikkeling door het begeleiden op wekelijkse basis van een deelnemer/actieve sporter/klant/coachee. Op basis van intake informatie over aspecten/determinanten gerelateerd aan een gezonde leefstijl waar de student kennis over heeft vergaard (per aspect/determinant, maar ook de onderlinge samenhang tussen die aspecten/determinanten), kan een student komen tot een ontwerp (leefstijlprogramma), de uitvoering en de begeleiding van een verantwoorde sport/fitnessactiviteit in de praktijk die bijdraagt aan individuele verbetering/verandering van het actieve leefstijlgedrag en die ook als zodanig positief wordt ervaren door de deelnemer/actieve sporter/klant/coachee.

Opzet van de toetsing: In het performance assessment zal het ontwerp (leefstijlprogramma) en de wijze van begeleiden beoordeeld worden. De deelnemer/actieve sporter/klant/coachee waarvoor het leefstijlprogramma ontworpen is, zal tijdens het assessment een deel van het programma uitvoeren onder begeleiding van de student.

Literatuur en eventuele kosten:
In deze module is het noodzakelijk dat je als student de beschikking hebt over een goed werkende hartslagmeter (met borstband) en beschikt over een deelnemer/actieve sporter/klant/coachee.

Opgenomen in opleiding(en)

Sport

School(s)

Welzijn, Educatie & Sport

share your talent. move the world.

De ECTS onderwijscatalogus van de Hanzehogeschool Groningen wordt met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het is echter mogelijk dat de inhoud van de catalogus -en de daarin vervatte informatie- verouderd, incompleet of onjuist is. Aan de inhoud van de catalogus kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.