



Coördinator Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (bol, mbo)

BOL - Niveau 4

In het kort



Leerweg / Niveau
BOL / 4



Duur
3 jaar



Start
Eind augustus 2021



Locatie
Utrecht
Herculesplein 285



Lesgeld
€ 1.216-



Crebonummer en naam
**25413 Coördinator sport,
bewegen en gezondheid**

Wat doe je in dit beroep?

In dit beroep werk je aan een gezondere leefstijl van mensen waardoor je gezondheidsrisico's voorkomt of beperkt. Je verzorgt sport- en bewegingsactiviteiten die daarop gericht zijn. Je kunt werken met jongeren, kwetsbare ouderen, kinderen of mensen met een chronische aandoening. Je doet dit onder andere in sport- en fitnesscentra, wijkgezondheidscentra, zwembaden en in woonzorg- en buurtcentra.

Is deze mbo-opleiding in Utrecht iets voor mij?

Je bent sportief en vindt het leuk om met mensen te werken. Je wilt ze graag begeleiden op het gebied van gezondheid en leefstijl. Ook sta je graag voor een groep en kun je leidinggeven. Je bent niet zozeer gericht op competitief sporten en prestaties, maar meer op bewegen en een gezonde levensstijl.

Zie je jezelf later als dé leefstijlcoach die mensen op een sportieve wijze kan trainen, begeleiden en motiveren om het beste uit zichzelf te halen? Dan is de opleiding coördinator Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl in Utrecht zeker iets voor jou!

Wat leer je tijdens deze mbo-opleiding in Utrecht?

Je leert hoe je kunt helpen om het beweeggedrag van kwetsbare groepen positief te beïnvloeden. Je helpt ze hun leefstijl te verbeteren. Het gaat vaak om mensen met (een risico op) diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Het kan ook zijn dat je werkt met bijvoorbeeld ouderen met een verhoogd risico op botbreuken. Je leert op school en in de praktijk:

- Het opstellen van een leefstijlplan voor zowel individuen als kleine groepen
- Het begeleiden van beweegprogramma's, bv. bij diabetes
- Het geven van voorlichting over een gezonde leefstijl
- Het signaleren van gezondheidsrisico's bij personen en hen voorzien van advies (zoals bv. in het geval van overgewicht)

Hoe ziet de opleiding eruit?

Je krijgt les in vakken die je nodig hebt voor je toekomstige beroep, een aantal algemene vakken en je gaat op stage bij een sportvereniging of een buitenschoolse opvang (BSO). Daarnaast kies je zelf nog een aantal vakken: de keuzedelen. Hiermee kun je jouw kennis verbreden of verdiepen en geef je dus jouw eigen toekomst vorm.

Basisvakken

- Anatomie, fysiologie en trainingsleer
- Les- en leidinggeven

- Evenementenorganisatie
- Sportvaardigheden
- Voedingsleer
- Medic First Aid
- Bewegen op muziek, yoga, tai chi, mindfulness
- Communicatieve en sociale vaardigheden

Profielvakken

- De gezondheidscheck
- Trends en ontwikkelingen, gezondheidsbeleid
- Beweegprogramma's voor mensen met een (chronische) aandoening. O.a. aangepast sporten Revalidatiecentrum De Hoogstraat, diabetes (Beweegkuur), hart- en vaataandoeningen (Hart-vaatcoach) en kanker.
- Ziekteleer
- Ouderen, valpreventie en -technieken
- Leefstijlanalyse, leefstijlinterventies en gedragsverandering

Algemene vakken

- Nederlands
- Engels
- Rekenen
- Leren, Loopbaan en Burgerschap

Keuzedelen (het aanbod wordt jaarlijks aangepast en aangevuld)

- Fitness
- Sportmassage
- Zwemmen
- Positieve gezondheid in de praktijk
- Werken met verschillende doelgroepen (*specifieke doelgroepen*)

Stage of werkend leren

Je leert veel tijdens de lessen bij ons op school en dat pas je toe tijdens je stages. Wij bieden ondersteuning bij het zoeken naar een stageplaats. Stagelopen doe je bijvoorbeeld in sport- en fitnesscentra, wijkgezondheidscentra, zwembaden, woonzorg- en buurtcentra.

Vanaf het eerste jaar loop je elke week ongeveer 8 uur stage. In het tweede leerjaar loop je ongeveer anderhalve dag stage voor je keuzedeel. Daarnaast voer je een aantal uur activiteiten (prestaties) uit op verschillende plekken in de praktijk. Het laatste leerjaar staat helemaal in het teken van je eindstage.

Na je opleiding

Na drie jaar studeer je af als coördinator Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl en kun je onder andere aan de slag bij sportverenigingen, overheidsinstanties, verslavingsklinieken (met sport), voedings-, gezondheids- en fitnesscentra en verzorgingstehuizen. Of je studeert verder en gaat naar het hbo. Je kunt dan doorstromen naar Sport, Management en Ondernemen, Sportkunde, Voeding en Diëtetiek, Fysiotherapie, Psychomotorische therapie (PMT), pabo, Sociaal Pedagogische Hulpverlening, Vrijtijdskunde of de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO).

Hogeschool van Amsterdam – Academie leraar lichamelijke opvoeding

Het Sport College is een convenantpartner van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Amsterdam. Je start in het eerste studiejaar van de ALO en krijgt vrijstellingen voor vakken in leerjaar 1 die overlap hebben met het Sport College. Zo loop je in het eerste jaar bijvoorbeeld minder stage. Wij hebben contact met de ALO in Amsterdam (HVA) als je gaat doorstromen en zijn op de hoogte van elkaars onderwijsprogramma.

Vooropleiding

- Diploma vmbo: kaderberoepsgerichte, gemengde of theoretische leerweg
- Of een diploma op mbo-niveau 2 of 3 of vergelijkbaar
- Of een overgangsbewijs van havo of vwo 3 naar 4

Je hebt ook nodig:

- Zwemdiploma A (voor specialisatie Zweminstructeur is ook zwemdiploma B verplicht)
- Succesvolle afronding van de intake- en kennismakingsdag
- Het Sport College adviseert een Sportmedische keuring

Kennismaken

Dit is een selectie-opleiding. Dat betekent dat je na je aanmelding wordt uitgenodigd voor een intake- en kennismakingsdag waarbij wij kijken of de opleiding goed bij je past. Op deze intake- en kennismakingsdag maak je kennis met docenten, krijg je een indruk van de opleiding en ga je ervaren wat er van jou verwacht wordt tijdens deze opleiding. Dit doen we door middel van een gesprek, een voorlichting, een teambuildingactiviteit, les- en leiding geven en een bewegingsactiviteit. Tijdens het gesprek komt ook je motivatie aan de orde. Na de intake- en kennismakingsdag ontvang je een advies. De dag duurt van 9:00 tot 15:00 uur.

Kosten opleiding

Voor je 18e betaal je geen lesgeld. Ben je op 1 augustus 18 jaar of ouder, dan ben je verplicht lesgeld te betalen. Voor een bol-opleiding (ongeacht het niveau) is het lesgeld voor cursusjaar 2021 - 2022: € 1.216,-. **Studenten krijgen in schooljaar 2021-2022 een eenmalige korting van 50% op het lesgeld en betalen dus € 608,-.**

Houd rekening met kosten voor leermiddelen en (persoonlijke) onderwijsbenodigdheden. Deze bestel je rechtstreeks via STUDERS. Begin juli staat per opleiding aangegeven welke leermiddelen en onderwijsbenodigdheden je nodig hebt. Ook aan bepaalde keuzedelen kunnen kosten verbonden zijn.

Wil je meer weten over lesgeld en schoolkosten; kijk dan op onze website.

Tijdens je studie schaf je leermiddelen zoals boeken en materialen aan. De kosten hiervan zijn:

- Boekenpakket jaar 1 ongeveer € 250,- à € 300,- (via Studers)
- Boekenpakket jaar 2, 3
- Laptop
- Kledingpakket ca. € 250,-
- Sportmedische keuring wordt nadrukkelijk geadviseerd (vaak opgenomen in aanvullende verzekering)
- Activiteitenweek (verschilt per activiteit, waaronder een kosteloze optie)
- Je dient verschillende sportschoenen te hebben voor zaal, (kunst)gras en buiten

Heb je een vraag?



06 - 54 98 74 89



088 2333 444



www.sportcollege.nu



studieinfo@rocmn.nl



[@roc_midden_nederland](https://twitter.com/roc_midden_nederland)

