

Opleiding Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek

Doel

Cursisten leren veilig en verantwoord les te geven volgens de visie en doelstellingen van het Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). Centraal in de methode van lesgeven staat dat de cursist leert om optimaal gebruik te maken van de mogelijkheden van deelnemers aan MBvO-lessen.

Kernwoorden daarbij zijn: aanpassen, opbouwen, uitdiepen en differentiëren van oefenstof.

De kerngroep van deelnemers aan MBvO-gymnastieklessen bestaat uit zelfstandig thuiswonende ouderen, meestal in de leeftijdsgroep van 65-80 jaar. Binnen de opleiding wordt ook aandacht besteed aan minder mobiele ouderen, bewoners van verzorgingshuizen en de jongere senioren vanaf 55 jaar.

Inhoud

Onderwerpen die in de opleiding behandeld worden zijn o.a.:

- Methodiek / didactiek gymnastiek
- Werken met materialen en muziek
- Verschillende visies op ouder worden
- Veranderingen in de leefwereld van ouder wordende mensen
- Consequenties van het ouder worden voor de praktijk van bewegingslessen

Eindtermen

Didactiek en praktijk lesgeven:

- De kandidaten beschikken over voldoende bekwaamheid om de doelstellingen van het MBvO te kunnen realiseren in gymnastieklessen aan ouderen.

Theorie:

- De kandidaten hebben kennis van en inzicht in het realiseren van doelstellingen in praktijksituaties, in het bijzonder die binnen het MBvO.
- De kandidaten kunnen de theoretische kennis vertalen naar het handelen in de praktijk.

Diploma

De opleiding is erkend door het ministerie van VWS en staat onder auspiciën van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie. Aan de opleiding is een examen verbonden. Wie voldoet aan de gestelde eisen ontvangt het diploma MBvO-leid(st)er Gymnastiek.

Vooruitzichten en beroepsmogelijkheden

Het aantal ouderen zal de komende decennia toe blijven nemen. Regelmatig een gezonde dosis lichaamsbeweging hoort bij een moderne levensstijl en heeft een positief effect op de gezondheid. Dit is ook bij ouderen algemeen bekend. Organiserende instellingen willen deskundig kader inzetten om de deelnemers kwalitatief goede en verantwoorde lessen te bieden.

Over het algemeen geeft MBvO-leiding op freelance basis les, gedurende enkele uren per week. Ook kunnen zelfstandig lessen worden aangeboden. Ten behoeve van de inzet van lesgevers heeft Sportservice Noord-Holland een bemiddelende functie.

Tijdsinvestering

Naast het voorbereiden en bijwonen van de lessen hoort ook het doorlopen van een stage tot de opleiding. Van cursisten wordt verwacht dat zij tijd besteden aan zelfstudie, huiswerkopdrachten en het voorbereiden van de stagelessen. De totale tijdsinvestering die de opleiding vraagt hangt af van vooropleiding en ervaring van de cursist. Gemiddeld moet gerekend worden op 2 à 3 dagdelen per week.

Cursusomvang en toelatingseisen

De opleiding is verdeeld in modules. Afhankelijk van vooropleiding en ervaring kunnen cursisten op drie verschillende momenten instappen. Tijdens de cursus vinden toetsmomenten en stagebeoordeling plaats.

Module	vooropleiding	inhoud
1. Introductie module 15 lesuren	<ul style="list-style-type: none"> - MDGO activiteiten begeleiding - RSL-A - Assistent fysiotherapie - Bondsopleiding sporttrainer - Gymnastiek aantekening J - MBvO-Dans - MBvO-Waterymnastiek Dispensatie na intake gesprek 	Accent op de praktijk <ul style="list-style-type: none"> - eigen vaardigheid - praktijkvormen - lesgeefprincipes - oriëntatie op de doelgroep ouderen + Oriëntatie stage van 2 uur
2. Basis module 39 lesuren	<ul style="list-style-type: none"> - fysiotherapie - oefentherapeut Cesar - oefentherapeut Mensendieck - Akte J / S - RSL-A + RSL-O - VLG - KNGU gymnastiek of jazzdans 	Accent op toepassen <ul style="list-style-type: none"> - theorie ouder worden fysiologisch en psychosociaal - praktijkvormen - methodiek / didactiek - omgaan met groepen - stagebegeleiding + 10 uur stage
3. MBvO-module 36 lesuren	<ul style="list-style-type: none"> - Getuigschrift HBO (MO-P) - Diploma MBO/SD (CIOS) 	Accent op MBvO-methodiek <ul style="list-style-type: none"> - intenties en bewegingsthema's - toepassing theorie ouderen - diverse werkvormen - speciale praktijkthema's - PR en organisatie - stagebegeleiding + 10 uur stage <p>theorietoetsen eindbeoordeling stage</p>

Stage

De stagelessen vinden overdag plaats in MBvO-groepen met een MBvO-gediplomeerde lesgever.

De stageplaatsen worden in overleg met de cursisten toegewezen door de cursusleiding.

Duur en tijdstip

De opleiding wordt gegeven in de periode van april 2010 tot juni 2011. Introductie module 15 uur, Basismodule 39 uur, MBvO-module 36 uur: totaal 90 uur.

De cursusavond is donderdag (23x) van 19.00 uur tot 22.15 uur. Daarnaast 5 zaterdagen van 9.15 uur tot 16.30 uur en een afsluitende bijeenkomst waarop tevens de diplomering plaatsvindt.

In de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.

Cursusplaats is mede afhankelijk van de aanmeldingen

Kosten

Per module worden deelnemerskosten in rekening gebracht. Daarnaast zijn kosten verbonden aan administratie, cursusmateriaal, stagebegeleiding, WA-verzekering en examens.

Introductie module	€ 95,00
Basismodule	€ 195,00
MBvO-module	€ 195,00
Cursusmateriaal	€ 95,00
Stagebegeleiding WA verzekering, examenkosten	€ 125,00
Administratiekosten	€ 25,00
Totaal	€ 730,00

Deze prijs is mogelijk doordat de opleiding gesubsidieerd wordt.

Aanmelden

Vóór 20 maart 2010 het formulier voorlopige aanmelding sturen aan:
Sportservice Noord-Holland, t.a.v. T. Kegel, Postbus 338, 2000 AH Haarlem

Informatiebijeenkomst

Voorafgaand aan de start van de opleiding organiseren wij op 13 maart 2010 een informatiebijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst lichten wij inhoud en organisatie van de opleiding uitgebreid toe. Na ontvangst van uw aanmelding ontvangt u een uitnodiging voor deze bijeenkomst, het programma van deze ochtend en de adresgegevens.

Voor telefonische informatie kunt u zich wenden tot Sportservice Noord-Holland, Tineke Kegel 023-5319475 (bereikbaar op maandag, dinsdag en woensdag) of per e-mail tkegel@sportservicenoordholland.nl.

Organisatie

De organisatie van deze opleiding is in handen van Sportservice Noord-Holland. Sportservice Noord-Holland is een provinciaal organisatie en adviesbureau op het gebied van Sport en Bewegen.

KNGU-licentie

Voor cursisten met een KNGU-licentie geldt het behalen van het MBvO-diploma als 1/3 de verlenging van de C-licentie.