



▶ **SPORT EN BEWEGEN**

Keuzedelen en Uitstroomprofielen

Groningen en Assen



VOORWOORD

Leuk dat jij op onze Open Dag van Sport en Bewegen was!

Met deze brochure willen we jou alvast informeren over de verschillende keuzedelen die we aanbieden. Ook staan de uitstrooprofielen kort toelicht achter in deze brochure.

Jouw opleiding bestaat uit een basisdeel en uit een deel die je zelf gaat kiezen. Zo kiezen de niveau 3 en 4 studenten in het tweede leerjaar een uitstrooprofiel en kiezen alle studenten tijdens de opleiding twee of meerdere keuzedelen. Een keuzedeel is verdiepend, verbredend of voorbereidend.

De meeste keuzedelen duren een schooljaar. Gedurende dit jaar heb je 2,5 uur in de week les en daarnaast loop je gemiddeld 3 uur in de week stage. Met een groot aantal verdiepende keuzedelen kun je een trainersdiploma halen. Het werkveld heeft behoefte aan goed opgeleide trainers, dus met een trainersdiploma op zak is het vaak niet moeilijk een (bij)baan te vinden. Veel van deze keuzedelen kun je afsluiten met een officieel bondsdiploma, zoals een diploma van de KNVB, de NPZ en JBN. Daarnaast bieden we keuzedelen aan waarmee jij je kunt verbreden of kunt voorbereiden op een vervolgopleiding. Denk hierbij aan digitale vaardigheden, werken in het buitenland of voorbereiden op de Alo.

Ieder schooljaar stemmen wij onze keuzedelen af op de ontwikkelingen in het werkveld. Een keuzedeel kan alleen starten bij voldoende deelname.

Alvast veel succes met het maken van een keuze voor een vervolgopleiding!

*Docenten team Sport en Bewegen
Groningen en Assen*

Editie 2020

INHOUDSOPGAVE

- ▶ = Keuzedeel staat in het boekje beschreven
- ▶ = Keuzedeel staat **niet** in het boekje beschreven

▶ Bodypump en freestyle instructeur	6
▶ BSO 8-12 jaar	
▶ Digitale vaardigheden	8
▶ Doorstroom niveau 3	
▶ Duikinstructeur	10
▶ Duits	12
▶ Ernstig meervoudige beperkingen	
▶ Fitnessbegeleider niveau 2	
▶ Fitnessinstructeur A	14
▶ Fitnessinstructeur B	16
▶ Gezonde leefstijl	18
▶ Gymnastiekleider	20
▶ Hip hop / Streetdance instructeur	22
▶ Instructeur bikesports	
▶ Judoleraar	24
▶ Kliminstructeur	26
▶ Lesgever zwem ABC	28
▶ Lifeguard	30

▶ Loop- en conditietrainer	32
▶ Medewerker Onderwijs Kinderopvang en Bewegen	
▶ Ondernemend gedrag	34
▶ Oriëntatie op ondernemerschap	36
▶ Outdoor activiteiten	
▶ Persoonlijk profileren	38
▶ Pupillen en juniorentrainer	40
▶ Recreatiewerker en -leider	42
▶ Skileraar A/B	44
▶ Spaans	
▶ Specifieke doelgroepen	46
▶ Sportbrede Trainer-Coach	48
▶ Sportmasseur / verzorger	50
▶ Tennisleraar	52
▶ Topsportvaardigheden	
▶ Trainer-Coach 3 jeugd	54
▶ Vechtsporttrainer en -pedagoog	56
▶ Veilig sportklimaat	58
▶ Volleybaltrainer	60
▶ Voorbereiding HBO algemeen	62
▶ Voorbereiding HBO ALO/Sportkunde	
▶ Voorbereiding HBO Mens en Maatschappij	
▶ Voorbereiding HBO Social Works / Toegepaste Psychologie	
▶ Voorbereiding PABO	
▶ Werken in het buitenland	64
▶ Wildwater kajakinstructeur	66

BODYPUMP / FREESTYLE INSTRUCTEUR

► Voor wie

Dit keuzedeel is voor iedere student die graag groepslessen wil gaan geven in de sportschool of dit al doet en zich graag hierin verder wil ontwikkelen. Je leert zowel lesgeven volgens een groepsfitness programma van Les Mills (het eerste halfjaar), als volgens de freestyle methode waarbij je jouw eigen les leert ontwerpen (het tweede halfjaar). Je leert groepslessen te geven, die worden gehouden op muziek. Denk hierbij aan Bodypump, Steps/Aerobics, Zumba – achtige danslessen, BBB, HIIT en/of circuittraining.



► **Inhoud keuzedeel:**

- Lesopbouw en choreografie
- Muziekkeuze - en telling
- Uitleg, kennis en technische uitvoering van oefeningen
- Coachen en motiveren van deelnemers
- Anatomie

► **Stage:**

Je zoekt zelf een stage bij een door het S-BB erkend fitnesscentrum, waar je begeleid wordt door een vaste begeleider. Het stagebedrijf moet werken met het groepsfitness programma 'Bodypump' van Les Mills en geeft, bij voorkeur, ook freestyle lessen.

► **Toelating:**

Iedereen met affiniteit voor groepslessen in de sportschool en met gevoel voor ritme is van harte welkom.

► **Certificaat/diploma:**

Het eerste halfjaar van het keuzedeel wordt afgerond met een lesgeefexamen. Als je dit examen voldoende afrond, krijg je een voorlopig certificaat 'Bodypump instructor' van Les Mills uitgereikt. Dit voorlopig certificaat moet worden omgezet in een definitief certificaat, waarvoor je 6 maanden de tijd krijgt na de cursus. Ook het tweede halfjaar van het keuzedeel wordt afgerond met een lesgeefexamen en als deze voldoende wordt afgerond, krijg je een certificaat Freestyle instructeur van het Alfa-college Sport en Bewegen. Met beide certificaten kun je in het gehele land solliciteren.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden aangeboden op vrijdagmiddag van 13.30 - 16.00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 25,- (dit is inclusief lesmaterialen). Kosten van (niet verplichte) excursies zijn hier niet bij inbegrepen.

► **Meer informatie:**

Rianne Cornelis - Mulder (rs.cornelis-mulder@alfa-college.nl)

DIGITALE VAARDIGHEDEN



► Voor wie

Als werknemer in deze kenniseconomie kom je dagelijks in aanraking met digitale vaardigheden. In dit keuzedeel leer je deze vaardigheden in de context van het beroep dat je later gaat uitvoeren. Je leert waar je als trainer en organisator digitale middelen inzet. Ben jij iemand die van technologie, apps en gadgets houdt? Ben jij nieuwsgierig hoe software en hardware in elkaar steekt? Dan is dit keuzedeel misschien wat voor jou.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

In het keuzedeel leer je werken met actuele (sport)apps en programma's, het MS Office pakket, video bewerken, simpele websites bouwen en leer je hoe je digitale middelen in kan zetten bij je trainingen en projecten.

▶ **Stage:**

De stage bestaat uit zelfstudie en opdrachten.

▶ **Toelating:**

Niet van toepassing

▶ **Certificaat/diploma:**

Europees erkend digitaal rijbewijs.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op vrijdagmiddag van 13.30-16.00 uur bij Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten:**

Laptop verplicht

▶ **Meer informatie:**

Nick Klaassen (n.klaassen@alfa-college.nl)

DUIKINSTRUCTEUR

► Voor wie

Wie wil genieten van de onderwaterwereld in zowel Nederland als in het buitenland, kan met dit keuzedeel de benodigde diploma's halen. Het keuzedeel bestaat uit drie onderdelen, nl:

- Open water duiken
- Reddingsduiker
- Duikinstruceur

Wil je alle diploma's halen, dan ben je hier twee jaar mee bezig.



▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Open water duiken
- Reddingsduiker / Specialty
- Duikinstructeur

▶ **Stage:**

Bij duikcenter New Atlantis in Sappemeer en eventueel in het buitenland.

▶ **Toelating:**

Je moet in het bezit zijn van zwemdiploma's of aantoonbare zwemvaardigheid. Daarbij moet je een medische verklaring en vrijwaring van aansprakelijkheid hebben. Verder moet je een onderdeel afgerond hebben, om te kunnen starten met het vervolg.

▶ **Certificaat/diploma:**

Na afronding van ieder onderdeel; krijg je een ISO/EUF certificaat en een Internationale erkend WOSD brevet waarmee je over de hele wereld kunt duiken.

▶ **Locatie en tijdstip:**

Het keuzedeel wordt afwisselend in Sappemeer en Tynaarlo gegeven en daarnaast heb je een opleidingsweek in Kroatië.

Het tijdstip is in overleg. Het is optioneel om het keuzedeel duikinstructeur deels op Bonaire te volgen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

Open water:	€ 325,-
Specialties en reddingsduiker :	€ 1000,-
Divemaster en Instructeur:	€ 1895,-
Aanschaf duikmateriaal ongeveer:	€ 1500,-

De kosten zijn inclusief lesmaterialen en examens.

▶ **Meer informatie:**

Gerard Oijnhausen (info@newatlantis.nl / 0598-380688)

DUITS

► Voor wie

Heb jij belangstelling voor de Duitse taal en cultuur, dan is dit keuzedeel iets voor jou. Na het afronden van dit keuzedeel kun jij je staande houden in het Duits in (eenvoudige) standaardsituaties. Dit keuzedeel is relevant voor studenten die in hun werk of stage met Duits te maken hebben, denk bijvoorbeeld aan studenten die aan de slag gaan als skileraar in Oostenrijk.



▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Schrijfvaardigheden
- Spreekvaardigheden
- Kennis van de cultuur

▶ **Stage:**

Je stage bestaat uit een reis van zeven dagen naar Berlijn, waarbij je Duitse les krijgt en ondergedompeld wordt in de cultuur van Berlijn.

▶ **Toelating:**

Er zijn geen toelatingseisen voor dit keuzedeel.

▶ **Certificaat/diploma:**

Je rondt dit keuzedeel af met een certificaat Duits van het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel wordt gegeven op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 150,- Dit is inclusief de aanschaf van lesmaterialen, de stageweek in Berlijn en het examen.

▶ **Meer informatie:**

Yvonne Blanc (y.blanc@alfa-college.nl)

FITNESSINSTRUCTEUR A



► Voor wie

Dit keuzedeel is voor iedere student die graag bezig is met fitness en die aan de slag wil als fitnessinstructeur. Denk dan niet alleen aan individuele begeleiding in een fitnesscentrum, maar ook aan groepslessen. Daarbij ga je leren lesgeven aan verschillende doelgroepen, zoals: klanten die willen afvallen, ouderen, jongeren en klanten die aan krachttraining willen doen.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Anatomie
- Uitleg, kennis en uitvoering oefeningen
- Trainingsleer en schema's maken
- Basistesten en meten
- Voeding
- Hoe om te gaan met klanten/doelgroepen

► **Stage:**

Je zoekt zelf een stage bij een door het S-BB erkend fitnesscentrum waar je begeleid wordt door een vaste begeleider. Het bedrijf mag geen 'prijsvechter' zijn i.v.m. begeleiding van klanten.

► **Toelating:**

Iedereen met affiniteit voor fitness is van harte welkom. Voor de niveau 2 studenten bieden we het keuzedeel fitnessbegeleider aan binnen de opleiding.

► **Certificaat/diploma:**

Als je de theorie- en praktijkexamens met een voldoende afrondt, krijg je een certificaat Fitnesinstructeur A van het Alfa-college Sport en Bewegen, waarmee je in het hele land kunt solliciteren.

► **Locatie en tijdstip:**

Het keuzedeel wordt aangeboden op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur op het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 50,- en dit in inclusief lesmaterialen. Kosten van (niet verplichte) excursies zijn hier niet bij inbegrepen.

► **Meer informatie:**

Ramon Klok (r.klok@alfa-college.nl)

Let op!
Dit keuzedeel kun je niet kiezen als je het uitstroomprofiel Sport, bewegen en gezondheid hebt gekozen omdat dit al een onderdeel is van je opleiding.

FITNESSINSTRUCTEUR B



► Voor wie

Als je het keuzedeel Fitnessinstructeur A hebt afgerond, maar nog meer van het vak wilt leren, dan is het keuzedeel Fitnessinstructeur B iets voor jou. Je wordt opgeleid om naast beginners, ook gevorderde sporters en mensen met specifieke klachten zoals overgewicht of gewrichtsklachten te trainen. Je wordt dus een specialist op het gebied van sport-specifieke krachttraining en personal training en je draagt op deze manier bij aan de gezondheidswinst van onze samenleving en aan een verdere professionalisering en imago van de fitnessbranche.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Anatomie
- Fysiologie
- Trainingsleer
- Gastheerschap
- Communicatie
- Personal training
- Coaching van de klant

► **Stage:**

Je moet stage lopen bij een door het S-BB erkend fitnesscentrum of bijvoorbeeld een revalidatie- of fysiotherapiepraktijk waar je aan de slag kunt als personal trainer.

► **Toelating:**

Wil je deelnemen aan dit keuzedeel, dan moet je het keuzedeel Fitnessinstructeur A met een voldoende hebben afgerond.

► **Certificaat/diploma:**

Het keuzedeel wordt afgesloten met een theorie examen en twee praktijkopdrachten. Als je deze met een voldoende hebt afgerond dan krijg je een certificaat Fitnessinstructeur B van het Alfa-college Sport en Beweging, waarmee je in het hele land kunt solliciteren.

► **Locatie en tijdstip:**

Het keuzedeel wordt gegeven op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij Crossfit Noord in Groningen.

► **Kosten (o.v.b.):**

Er zijn geen kosten aan dit keuzedeel verbonden. Eventuele (niet verplichte) excursiekosten zijn voor eigen rekening.

► **Meer informatie:**

Marga Woudstra (gm.woudstra@alfa-college.nl)



► Voor wie

Het keuzedeel is bedoeld voor de student die interesse heeft in factoren die van invloed zijn op de gezondheid. Hij/zij wil graag actief aan de slag om groepen, bedrijven, scholen en individuen voor te lichten en te adviseren over een gezonde leefstijl en met de doelgroep een sport/beweegprogramma samen te stellen. De student kan zijn/haar kennis van gezonde leefstijl toepassen op diverse doelgroepen.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Gezond bewegen
- Bewegen in het algemeen dagelijks leven
- Functioneel trainen
- Beweeg- en belastingscan
- Testen en meten
- Functionele Voeding
- Advisering over functionele voeding
- Roken
- Alcohol
- Drugs
- Gamen
- Stress
- Slapen
- Gedrag
- Beïnvloeding van gedrag
- Coachen

► **Stage:**

Voor dit keuzedeel hoef je geen stage te lopen. Wel voer je diverse opdrachten uit in de beroepspraktijk.

► **Toelating:**

Heb je affiniteit en interesse in alles wat de gezondheid beïnvloedt en lijkt het je het leuk om kennis te krijgen en te delen? Ook leer je een fysiek gezond, verantwoord en uitdagend programma te maken. Het keuzedeel Gezonde Leefstijl is dan echt iets voor jou!

► **Certificaat/diploma:**

Als je het keuzedeel met een voldoende hebt afgerond, ontvang je een certificaat Gezonde Leefstijl van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel wordt gegeven op woensdag- of vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 u bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 50,-, (dit is inclusief lesmateriaal en excursies)

► **Meer informatie:**

Ivo van Hijum (ij.vanhijum@alfa-college.nl)

Let op!
Dit keuzedeel kun je niet kiezen als je het uitstroomprofiel Sport, bewegen en gezondheid hebt gekozen omdat dit al een onderdeel is van je opleiding.

GYMNASTIEKLEIDER 2 EN 3



► Voor wie

Dit keuzedeel is niet alleen geschikt voor de goede turners en turnsters op onze opleiding, ook iedereen die op zoek is naar meer verdieping voor bijvoorbeeld het BOS-profiel is erg welkom. Je moet het wel leuk vinden om met kinderen van 4-12 jaar om te gaan, want deze doelgroep kom je vooral tegen binnen je stage.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Kennismaken met alle onderdelen die binnen een gymnastiekvereniging gegeven kunnen worden. Van kleuters tot aan ouderen, van recreatiegym tot aan selectieturnen en van jongens,- tot aan meisjesturnen
- Methodieken
- Technieken
- Hulpverlening
- Omgaan met kinderen
- Bedenken van uitdagende en leuke gymnastieklessen

► **Stage:**

Bij dit keuzedeel mag je bij een selectiegroep je opdrachten uitvoeren. In overleg met de docent is het ook mogelijk om een aantal opdrachten binnen je BOS-stage uit te voeren. De vereniging moet S-BB erkend zijn.

► **Toelating:**

Er zijn geen specifieke toelatingseisen. Heb je, via de KNGU, al een opleiding gedaan, dan kun je op een hoger niveau instromen.

► **Certificaat/diploma:**

Na afronding van het keuzedeel krijg je een certificaat van de KNGU. Met een afgerond keuzedeel mag je zelfstandig lesgeven bij een gymnastiekvereniging.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur aangeboden in de turnzaal van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.u.b.):**

€ 40,- voor niveau 2

€ 160,- voor niveau 3

Dit is inclusief KNGU lesmateriaal en examenkosten

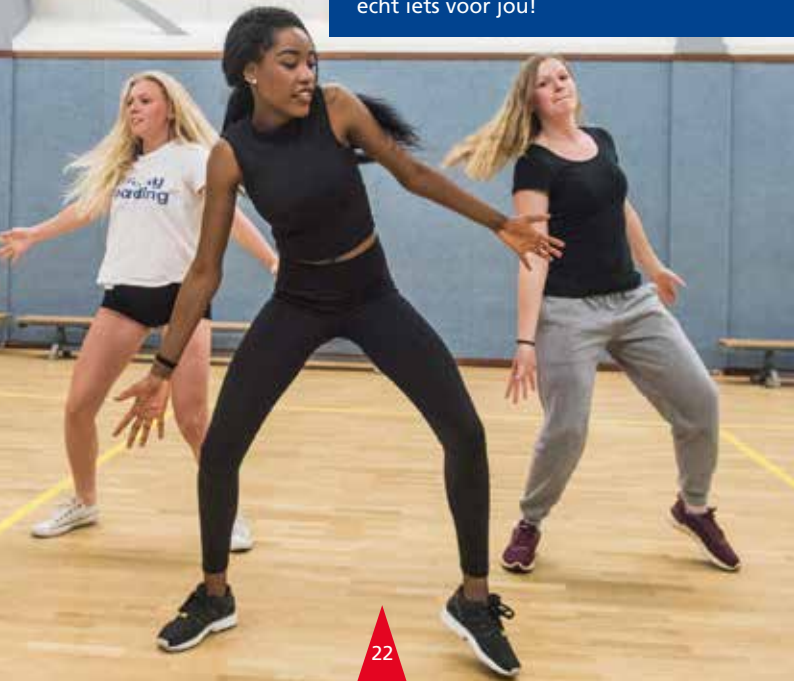
► **Meer informatie:**

Nynke van der Schaar (nj.vanderschaar@alfa-college.nl)

HIP HOP / STREETDANCE INSTRUCTEUR

► Voor wie

Ben je dynamisch, creatief en houd je van dansen? Wil je leren hoe je methodisch en didactisch een verantwoorde dansles kunt geven? Wil je leren om een choreografie te maken? Dan is het keuzedeel Hip Hop / Streetdance instructeur echt iets voor jou!



▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Muziekstructuur (opbouw van muziekstukken en telling)
- Het creëren van een choreografie
- Werken 2 da Beat & de tekst
- Didactische werkvormen
- 10 unieke methodische opbouwvormen
- Gerichte communicatietechnieken (cueing)
- Stemgebruik
- Lesplannen
- Lesstructuur
- Werken met periodisering

▶ **Stage:**

Je zoekt zelf een stage bij een door het S-BB erkende dansschool, vereniging of fitnesscentrum. Het is belangrijk dat je mag lesgeven.

▶ **Toelating:**

Er zijn geen toelatingseisen, maar een goed humeur, gevoel voor ritme en veel energie is een must!

▶ **Certificaat/diploma:**

Als je alles met een voldoende afrondt, krijg je een landelijk erkend diploma van TEC2 TEACH part 3.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden gegeven op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur in de danszaal van het Alfa-college Sport en Bewegen of op een externe locatie.

▶ **Kosten (o.u.b.):**

€ 150,- en dit is inclusief lesmateriaal en examenkosten.

▶ **Meer informatie:**

Helena Nahafahik-Cardoso (hnahafahik@me.com)

DOJO-ASSISTENT, JUDOLEIDER EN JUDOLERAAR



► Voor wie

Dit keuzedeel is geschikt voor iedereen die een passie voor judo en lesgeven heeft. Verder ben je enthousiast, sociaal, niet bang om fouten te maken en altijd op zoek naar nieuwe vormen van het aanbieden van lesstof. Binnen het keuzedeel Judoleraar leert iedereen van en met elkaar door een mix van verschillende opleidingsniveaus binnen het keuzedeel. De Judobond Nederland heeft onze opleiding als officiële opleidingsplaats erkend en dit betekent dat je een officieel bondsdiploma's kunt behalen.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Leren les en training geven
- Organiseren van evenementen (opstaptoernooien, vriendjesdagen, judo op schoolprojecten, etc.)
- Eigen vaardigheid
- Coaching
- Trainingskunde
- Didactiek
- Organisatiestructuren van vereniging en sportschool
- Wedstrijdanalyse

▶ **Stage:**

Je moet stagelopen bij een S-BB erkende sportschool of judovereniging waar je begeleid wordt door een gediplomeerde judoleraar.

▶ **Toelating:**

Iedereen kan het keuzedeel op zijn of haar niveau volgen. Er zijn geen strenge toelatingseisen. Als je een officieel bondsdiploma wilt behalen dan moet je in het bezit zijn van een bruine band (1e kyu).

▶ **Certificaat/diploma:**

Je kunt op 4 niveaus een certificaat of diploma halen.

- Niveau 1: certificaat Dojo assistent van het Alfa-college Sport en Bewegen
- Niveau 2: JBN-diploma Judoleider in combinatie met een 1e dan
- Niveau 3: JBN-diploma Judoleraar A in combinatie met een 2e dan
- Niveau 4: JBN-diploma Judoleraar B in combinatie met een 3e dan

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden gegeven op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur in de dojo van het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.):**

Er zijn aan dit keuzedeel geen kosten verbonden.

▶ **Meer informatie:**

Marcel Joling (mr.joling@alfa-college.nl)
Rens Spijkers (rw.spijkers@alfa-college.nl)

KLIMINSTRUCTEUR



► Voor wie

Het keuzedeel klimmen is voor iedereen die van avontuur en spanning houdt en niet bang is voor hoogtes. Het keuzedeel richt zich op alle hoogtebelevingen die je kunt bedenken; van klimmen in een klimcentrum tot tochten in de bergen van Frankrijk.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Zelfstandig leren klimmen
- Leren klimmen met variërende technieken
- Aanleren van diverse knopen
- Gebruik maken van verschillende materialen en het onderhoud daarvan
- Veiligheid
- Leren lesgeven en gebruik maken van spelvormen

We klimmen zowel binnen in het klimcentrum als buiten op de klimtoren (de hoogste klimtoren ter wereld!). We sluiten het jaar af met een opleidingsweek in Frankrijk.

► **Stage:**

Voor dit keuzedeel kun je zowel in het binnenland als buitenland stage lopen. Dit kan in een, door het S-BB erkend, klimcentrum zijn, maar ook bij een bedrijf met een hoogteparcours.

► **Toelating:**

Heb je affiniteit met de buitensport en de recreatiebranche, dan ben je van harte welkom.

► **Certificaat/diploma:**

Als je de onderdelen met een voldoende afrondt, krijg je een certificaat Kliminstructeur van het Alfa-college Sport en Beweging.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur in klimcentrum Bjoeks.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 400,- en dit is inclusief de opleidingsweek in Frankrijk. Het is aan te bevelen om klimmaterialen aan te schaffen, maar dit is niet verplicht.

► **Meer informatie:**

Kjeld Meijerman (k.meijerman@alfa-college.nl)

Let op!
Dit keuzedeel kun je niet kiezen als je in het tweede jaar van het RAXS-profiel zit, omdat dit al een onderdeel van je opleiding is.

LESGEVER ZWEM ABC

► Voor wie

Heb jij affiniteit met zwemmen en wil je lesgeven aan kinderen in de leeftijd van 3 tot 7 jaar die leren zwemmen voor het diploma A, B of C? Dan is dit keuzedeel iets voor jou.

Heb je het keuzedeel afgerond, dan ben je in het bezit van het deelcertificaat lesgever Zwem ABC. Daarnaast heb je de modules lifeguard en begeleider recreatieve zwemactiviteiten behaald. Alle modules samen maakt het diploma allround zwembadmedewerker. Er is veel vraag naar zwembadmedewerkers, dus je kunt met je behaalde certificaat vaak direct aan de slag!



► **Inhoud keuzedeel:**

- Biomechanica
- Trainingsleer
- Lesvoorbereidingen
- Ontwikkeling van deelnemers
- Organisatie materiaal en veiligheid
- Kwaliteit van lessen in het zwembad
- Technieken en methodieken van de zwemslagen
- EHBO
- Zwemmend redden
- C-diploma

► **Stage:**

Je krijgt een zwembad in Groningen toegewezen waar je gaat stagelopen. Dit is afhankelijk van het aantal deelnemers, maar in de meeste gevallen is er voldoende plek. In uitzonderlijke gevallen mag je stagelopen bij een door S-BB erkend zwembad naar keuze.

► **Toelating:**

Voor deelname aan dit keuzedeel adviseren wij een niveau 4 opleiding. Voor deelname aan de examens moet je in het bezit zijn van een geldig EHBO diploma en moet je alle gemaakte opdrachten binnen twee kansen met minimaal het cijfer 6.0 hebben afgerond.

► **Certificaat/diploma:**

Je krijgt na het behalen van het deel: Zwemmend redden voor zwembaden, een certificaat vanuit de KNBRD. Voor het keuzedeel krijg je na een goed afgelegd examen het NPZ certificaat Lesgever zwem ABC.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur in het Helperbad.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 175,- en dit is inclusief lesmateriaal en examenkosten.

► **Meer informatie:**

Willeke Vermeij (w.vermeij@alfa-college.nl)



► Voor wie

Heb je affiniteit met zwemmen, denk dan ook eens aan dit keuzedeel! Als lifeguard (toezichthouder zwembad) draag je zorg voor de veiligheid van gasten, collega's en jezelf. Je houdt toezicht op de gasten die gebruik maken van het zwembad en de andere faciliteiten van de accommodatie. Als je het diploma toezichthouder zwembad hebt behaald, kun jij je verder verdiepen als beach-lifeguard (in samenwerking met de KNRM) of aquasport-groepsles-instructeur. Samen met het diploma Allround zwembad-medewerker ben je breed inzetbaar bij zwembaden.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Wet- en regelgeving
- Toezichtplannen
- BHV
- Reddend zwemmen
- MFA

▶ **Stage:**

Je gaat minimaal vijf volledige dagen stagelopen bij een door het S-BB erkend zwembad.

▶ **Toelating:**

Je bent in het bezit van een zwemdiploma A en B, hebt affiniteit met zwemmen en omdat je lesmateriaal in het Engels is, heb je een redelijke beheersing van de Engelse taal.

▶ **Certificaat/diploma:**

Na het behalen van de module toezichthouder zwembad krijg je een diploma RLSS pool-lifeguard. Voor de twee verdiepende modules krijgt een diploma RLSS beach-lifeguard of schoolcertificaat aquasport-groepslesinstructeur.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur gegeven in het Helperbad.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 250,- voor de module toezichthouder zwembad en dit is inclusief lesmateriaal en examen.
De kosten voor de andere modules zijn nog niet bekend.

▶ **Meer informatie:**

Kjeld Meijerman (k.meijerman@alfa-college.nl)

LOOP- EN CONDITIETRAINER



► Voor wie

Dit keuzedeel is voor de student die meer wil weten over hoe je sporters kunt begeleiden met behulp van een goed (jaar)plan op het gebied van snelheid, conditie, kracht en mentale vaardigheden. Hoe laat je iemand ultiem presteren?

► **Inhoud keuzedeel:**

- Je leert de theorie achter de praktijk, waarom de indeling van een training is, zodat je het beste effect creëert d.m.v. de modules:
- Snelheid (theorie en praktijk)
- Uithoudingsvermogen (theorie en praktijk)
- Periodisering
- Specifieke krachttraining
- Coaching

► **Stage:**

Je mag overal stagelopen, als je maar loop- en conditieonderdelen mag uitvoeren. Denk aan een S-BB erkende loopgroep, een voetbalclub of een fitnessbedrijf

► **Toelating:**

Dit keuzedeel heeft geen specifieke toelatingseisen, maar passie is wel gewenst.

Je kunt dit keuzedeel ook gebruiken als verdieping op je diploma Pupillen- en Junioren trainer.

► **Certificaat/diploma:**

Je krijgt een certificaat Loop- en Conditietrainer van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

Het keuzedeel wordt gegeven op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 100,- en dit is inclusief lesmaterialen en gastcolleges.

► **Meer informatie:**

Guido van Weeren (g.vanweeren@alfa-college.nl)

ONDERNEMEND GEDRAG

► Voor wie

Dit keuzedeel wordt alleen aangeboden in het eerste leerjaar en is voor de student die creatief, ondernemend en enthousiast is en van aanpakken houdt.



► **Inhoud keuzedeel:**

De maatschappij vraagt om jongeren met een ondernemende mentaliteit. Dat wil zeggen: jongeren die initiatief nemen, kansen zien en die grijpen. Jongeren die voor zichzelf opkomen en hun eigen zaken regelen. Jongeren die doelen stellen en ergens voor durven gaan. Ondernemend gedrag gaat over woorden als: verantwoordelijkheid, omgevings-sensitiviteit, zelfstandigheid, initiatiefrijk, verbeteringsgericht, creativiteit, zelfreflectie, een lerende houding en een hands-on-mentaliteit: Wat kan ik veranderen en aanpakken?

Ondernemend gedrag betekent ook kansen benutten. Kansen die waarde geven aan je omgeving en aan jezelf. Bij je omgeving kun je denken aan klanten. Maar ook aan de mensen die betrokken zijn bij jouw bedrijf. Bij waarde geven denk je misschien meteen aan geld. Maar het is meer dan geld alleen. Het kan ook voldoening betekenen. Of dingen doen die je echt leuk vindt. Deze ondernemerszin heb je nodig om je eigen leven vorm te geven.

► **Stage:**

Je hoeft geen stage te lopen bij dit keuzedeel.

► **Toelating:**

Iedereen met affiniteit voor ondernemen (initiatief nemen, kansen zien en die grijpen) is van harte welkom.

► **Certificaat/diploma:**

Je rondt dit keuzedeel af met een certificaat Ondernemend Gedrag van het Alfa-college Sport en Beweging.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden variabel gegeven op het Alfa-college Sport en Beweging.

► **Kosten (o.v.b.):**

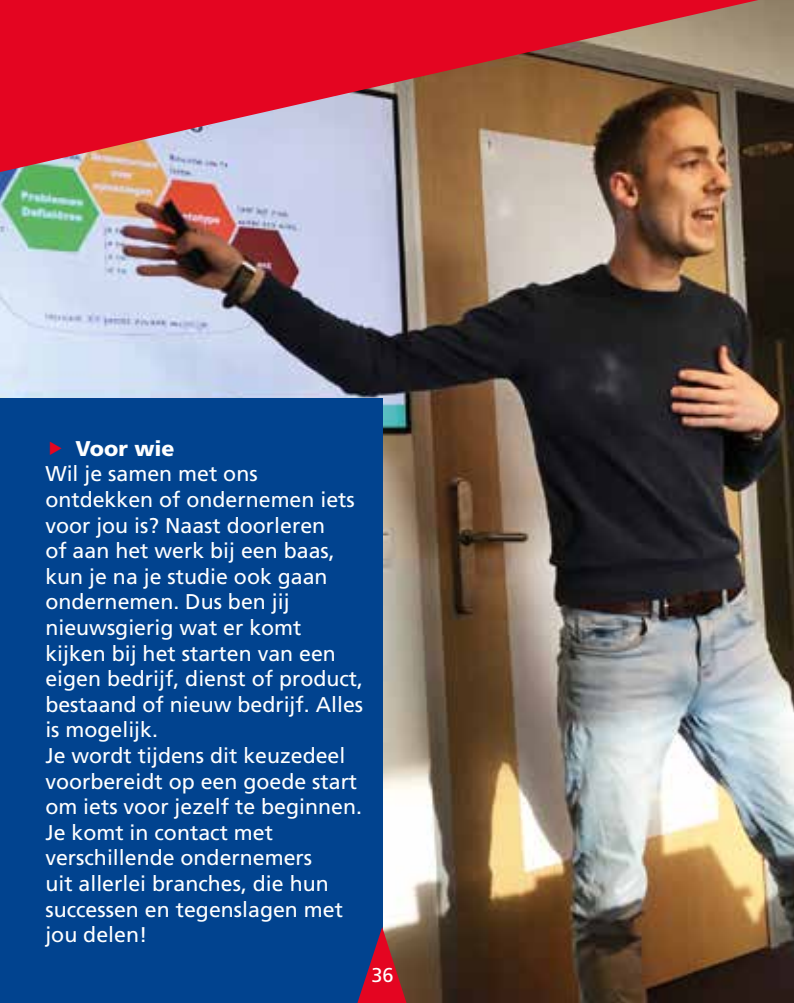
Er zijn geen kosten aan dit keuzedeel verbonden.

► **Meer informatie:**

Lizet Straatsma (L.straatsma@alfa-college.nl)

Loes van Opheusden (Ald.vanopheusden@alfa-college.nl)

ORIËNTATIE OP ONDERNEMERSCHAP



► Voor wie

Wil je samen met ons ontdekken of ondernemen iets voor jou is? Naast doorleren of aan het werk bij een baas, kun je na je studie ook gaan ondernemen. Dus ben jij nieuwsgierig wat er komt kijken bij het starten van een eigen bedrijf, dienst of product, bestaand of nieuw bedrijf. Alles is mogelijk.

Je wordt tijdens dit keuzedeel voorbereidt op een goede start om iets voor jezelf te beginnen. Je komt in contact met verschillende ondernemers uit allerlei branches, die hun successen en tegenslagen met jou delen!

► **Inhoud keuzedeel:**

Allerlei thema's van het ondernemen:

- Effectuation: wie ben jij als persoon, welke middelen heb je al, wie zijn je netwerken.
- Pitchen: hoe verkoop je jezelf en je product/dienst zo sterk mogelijk in een korte tijd.
- Businessplan opstellen: welke stappen moet je nemen om je product/ dienst op de markt te brengen.
- Social-media: wat is de kracht van social-media en hoe zet je dit in.
- Financiën: met welke kosten krijg je te maken als ondernemer en hoe verdien je geld.

Naast de theorie komen er meerdere inspirerende gastsprekers, gaan we bij een aantal bedrijven op bezoek en je leert jezelf en je ideeën presenteren. Met de thema's die worden aangeboden zou je tijdens het keuzedeel al een start kunnen maken met je eigen onderneming!

► **Stage:**

Je gaat bij drie verschillende ondernemers meelopen en ervaren hoe het is om ondernemer te zijn.

► **Toelating:**

Je zit in het derde leerjaar van niveau 4.

► **Certificaat/diploma:**

Bij het voldoende afronden van het keuzedeel ontvang je een certificaat Oriëntatie op Ondernemerschap van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel vindt plaats op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 u bij het Alfa-college Sport en Bewegen en bij regionale bedrijven.

► **Kosten (o.v.b.):**

Lesboek ± € 25,-

► **Meer informatie:**

Patty Veen (p.veen@alfa-college.nl)

PERSOONLIJK PROFILEREN



► Voor wie

Dit keuzedeel wordt aangeboden in het eerste leerjaar. Je leert om jezelf van de beste kant te laten zien aan toekomstige werkgevers, collega's, je leidinggevende en jouw netwerk. Denk dan aan bijvoorbeeld sollicitatiebrieven, cv's, video pitches, netwerkgesprekken, social media (LinkedIn, websites), presentaties, etc. Jezelf goed profileren helpt je om leuk werk te vinden én goed in je werk te worden.

► **Inhoud keuzedeel:**

Je leert:

- hoe andere mensen jou zien
- hoe je gedrag invloed heeft op wat mensen van je vinden
- hoe je je gedrag kunt aanpassen aan verschillende situaties
- wanneer je op je best bent en wanneer juist niet
- hoe je je kunt oriënteren op werk wat bij je past
- hoe je andere mensen kunt overtuigen van goede ideeën of jouw kwaliteiten
- hoe je goed gebruik kunt maken van je netwerk

► **Stage:**

Voor dit keuzedeel loop je geen stage, maar maak je extra opdrachten in de tijd buiten de lessen om (zelfstudie).

► **Toelating:**

Er zijn geen toelatingseisen aan dit keuzedeel verbonden.

► **Certificaat/diploma:**

Je rondt dit keuzedeel af met een certificaat Persoonlijk Profileren van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden variabel plaats bij Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

Er zijn geen kosten verbonden aan dit keuzedeel.

► **Meer informatie:**

Wieke van Koten (w.vankoten@alfa-college.nl)

PUPILLEN- EN JUNIORENTRAINER



► Voor wie

Dit keuzedeel is voor alle studenten die graag met kinderen werken en deze jeugdvoetballers op een leuke en uitdagende manier beter willen laten voetballen. De meeste voetbalclubs zitten te springen om gediplomeerde trainers. Het keuzedeel bestaat uit twee onderdelen: Pupillen- en Juniorentrainer.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Pupillen en junioren, wat zijn hun kenmerken en hoe ga je hier mee om?
- Hoe geef je training aan pupillen- en juniorenteams en hoe begeleid je deze kinderen?
- Het leren coachen en het leren “lezen” van een wedstrijd
- Praktijk bij Pupillentrainer: hier geef je tijdens je les op school training aan teams onder 8 t/m 11
- Praktijk bij Juniorentainer: hier geef je tijdens de les training aan je eigen groep en training op locatie.

▶ **Stage:**

Omdat je tijdens je lessen al een half jaar lesgeeft aan een pupillenteam, moet je voor je stage een heel jaar stage lopen bij een juniorenteam (S-BB erkende club). Dit is dus een onder 15 t/m 19 team.

▶ **Toelating:**

Studenten van niveau 3 en 4 zijn welkom.

▶ **Certificaat/diploma:**

Als je de theorie, praktijk en stage hebt gehaald, ontvang je aan het eind van het schooljaar KNVB-diploma's voor Pupillentrainer en Juniorentainer.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 13:30 - 16:00 u bij Lycurgus, BE Quick (in Groningen) en ACV (in Assen).

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 100,- Dit is inclusief een boekenpakket, DVD's, lesmaterialen en officiële KNVB-diploma's.

▶ **Meer informatie:**

Martin Koops (m.koops@alfa-college.nl)

RECREATIEWERKER OF -LEIDER

► Voor wie

Ben jij enthousiast, energiek, vrolijk, houd je van gek doen en ga je graag met kinderen om, dan is het keuzedeel Recreatiewerker echt iets voor jou. Een belangrijk onderdeel is het stagelopen op een camping tijdens de mei- en/of zomervakantie.



► **Inhoud keuzedeel:**

- Schminken
- Knutselen
- Tochten
- Sport en spel
- Meeleeftheater
- Dans
- Outdoor op de camping

Daarnaast zijn er specifieke opleidingsdagen en workshops, zoals de Spokentocht in Assen, de Sinterklaasviering, een tweedaagse training bij camping Meerwijck en een trainingsdag en opleidingsweek op Ameland.

► **Stage:**

Het keuzedeel heeft een samenwerking met een aantal campings. Tussen april en september word jij voor minimaal drie weken geplaatst op één van deze campings. Hiervoor krijg je een kleine vergoeding.

► **Toelating:**

Iedereen is welkom bij dit keuzedeel, mits je enthousiast en vrolijk van aard bent!

► **Certificaat/diploma:**

Als je alle onderdelen met een voldoende afrondt, behaal je het certificaat Recreatiewerker of Recreatieleider van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen. De eerder genoemde opleidingsdagen zijn op een externe locatie.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 325,- Dit is inclusief de trainingsdagen, gastdocenten, lesmaterialen, kleding en workshops.

► **Meer informatie:**

Henk Wijsbeek (hh.wijsbeek@alfa-college.nl)

SKILERAAR A / B

► Voor wie

Het keuzedeel Skileraar A leidt op tot skileraar van de Snowsport Academy en de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV). Met deze diploma's en met de mogelijkheid om ook je Anwärter-diploma te halen, kun je in Oostenrijk en Nederland aan beginnende en lichtgevorderde skiërs les geven. Houd jij van sneeuw, bergen en wintersport, dan is dit keuzedeel echt iets voor jou!



► **Inhoud keuzedeel:**

- Vaardigheidstraining
- Theorielessen
- Duits
- Sneeuw en lawinekunde
- Opleiding skibegeleider
- Opleiding skileraar A + Anwärter

De opleiding en examinering tot skileraar A en Anwärter zal plaatsvinden tijdens de opleidingsweek in Oostenrijk.

► **Stage:**

In overleg met de docenten ga je stagelopen bij een indoorbaan bij jou in de buurt. Daarnaast ga je in Oostenrijk stagelopen bij een skischool.

► **Toelating:**

Om deel te kunnen nemen is het belangrijk dat je kunt skiën. Voor aanvang van het keuzedeel zal een screening plaatsvinden.

► **Certificaat/diploma:**

Als je alle onderdelen met een voldoende afrondt, behaal je een diploma Skibegeleider, Skileraar A en Anwärter. Een Anwärter-diploma is handig als je in Oostenrijk les wilt geven.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden gegeven op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen, bij diverse indoorbanen, sneeuwhallen en borstelbanen. De opleiding tot Skileraar A en Anwärter vindt plaats in Oostenrijk. Na het behalen van je diploma Skileraar A, kun je door met keuzedeel Skileraar B.

► **Kosten (o.u.b.):**

€ 1795,-. Dit is inclusief lesmaterialen, examenkosten, toegang tot indoorbanen en de opleidingsweek in Oostenrijk. Deze week is op basis van half pension waarbij de liftpas en het vervoer inbegrepen is. Skikleding, skimaterialen, een reisverzekering met wintersportdekking en eventuele vervoerskosten in Nederland zijn voor eigen rekening.

► **Meer informatie:**

Henk Wijsbeek (hh.wijsbeek@alfa-college.nl)

SPECIFIEKE DOELGROEPEN

► Voor wie

Deze cursus is voor studenten die in de praktijk te maken krijgen met uiteenlopende doelgroepen en dat als een uitdaging zien om daar een passend (sport) aanbod voor te creëren. Inventiviteit, enthousiasme, geduld, kennis van zaken en de juiste manier van aanreiken zijn een belangrijk aspect van zijn of haar vakmanschap.

Let op!

Dit keuzedeel kun je niet kiezen als je het uitstroomprofiel Bewegingsagogiek hebt gekozen omdat dit al een onderdeel is van je opleiding.



► **Inhoud keuzedeel:**

Specialisatie is mogelijk in één van de volgende doelgroepen:

- Ouderen (geriatrische problematiek)
- Deelnemers met een verstandelijke beperking
- Deelnemers met een lichamelijke of zintuigelijke beperking
- Deelnemers met psychiatrische problematiek (depressie, schizofrenie)
- Deelnemers met gedragsproblematiek (autismespectrumstoornis, ADHD, ODD)
- Deelnemers met een (chronische) ziekte (diabetes, reuma, hartaandoeningen, obesitas)
- Deelnemers met een neurologische aandoening (epilepsie, dementie, spierziekte, multiple sclerose)

► **Stage:**

Je zoekt in overleg met de docent(en) een door het S-BB erkende stageplaats. Dit kan variëren van verzorgingstehuizen of instellingen tot organisaties met vrijetijdssport of een sportvereniging met een specifieke doelgroep.

► **Toelating:**

Heb je affiniteit met de "specifiek doelgroep" en zie je het als een uitdaging om voor deze doelgroep een passend aanbod van sport te creëren, dan ben je van harte welkom.

► **Certificaat/diploma:**

Als je alles met een voldoende hebt afgerond krijg je een certificaat Specifieke Doelgroepen van het Alfa-college Sport en Bewegen met daarop de doelgroep waarop jij je gericht hebt.

► **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel wordt op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur gegeven bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

± € 50,- (boek; Specifieke doelgroepen en readers)

► **Meer informatie:**

Egge Knol (e.knol@alfa-college.nl)

SPORTBREDE TRAINER-COACH



► Voor wie

Als je een goede trainer wilt worden, maar niet in één bepaalde tak van sport, of als je een bondsdiploma wilt behalen in een tak van sport die wij niet aanbieden, kies dan dit keuzedeel. Het Alfa-college Sport en Bewegen heeft met een aantal sportbonden een overeenkomst waarbij wij in samenwerking met de betreffende bond hun cursus aanbieden. Dit geldt bijvoorbeeld voor cursussen van de Basketbalbond en Korfbalbond. Omdat je in een samengestelde groep zit, met studenten vanuit diverse sportdisciplines, moet je zelfstandig kunnen werken aangezien het tijdens de les niet alleen over jouw tak van sport zal gaan.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

- 4 Proeven van Bekwaamheden
- Training geven
- Coachen

▶ **Stage:**

Je moet stagelopen bij een S-BB erkende vereniging waarbij je begeleid wordt door een praktijkbegeleider die goedgekeurd is door de sportbond (in het geval je een bondsopleiding volgt).

▶ **Toelating:**

In verband met de mate van zelfstandigheid adviseren wij een niveau 4 opleiding. Ga je op voor een bondsdiploma, dan moet je dit vooraf aan het keuzedeel afgestemd hebben met de betreffende sportbond.

▶ **Certificaat/diploma:**

Als je voldaan hebt aan de eisen van de opdrachten en de stage dan krijg je een certificaat Sportbrede Trainer-Coach van het Alfa-college Sport en Bewegen. Als je opgaat voor een bondsdiploma dan krijg je het betreffende bondsdiploma als de Proeven van Bekwaamheid door de sportbond zijn geëxamineerd en behaald.

▶ **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel vindt plaats op woensdag- of vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

Er zijn geen kosten aan dit keuzedeel verbonden als je een schoolcertificaat haalt. Wil je een bondsdiploma halen dan betaal je de kosten van de betreffende sportbond.

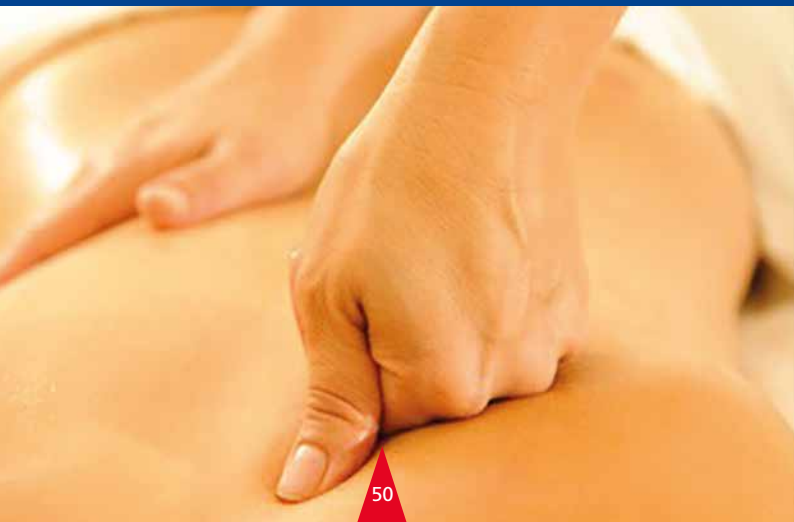
▶ **Meer informatie:**

Renée de Ruijter (r.deruijter@alfa-college.nl)

SPORTMASSEUR / VERZORGER

► Voor wie

Ben jij geïnteresseerd in blessurepreventie, het menselijk lichaam en revalidatie? Wil jij een veelzijdige sportmasseur/verzorgster worden? En wil je misschien na deze opleiding naar het HBO fysiotherapie? Dan is dit keuzedeel iets voor jou. Wanneer je begint met het keuzedeel, dan heb je een stap in de goede richting gezet om een veelzijdige sportmasseur/verzorgster te worden. Je leert verschillende technieken van het masseren, je leert wanneer je een ontspannende of juist activerende massage moet toepassen.



▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam
- Massage en de daarbij horende technieken
- EHBSO
- Anamnese en functieonderzoeken
- Patiëntendossier opbouwen en een daarbij horende behandelplan schrijven en uitvoeren
- Taped en bandageren

▶ **Stage:**

Je zoekt zelf een stage. Denk hierbij aan door het S-BB erkende sportverenigingen waar al een sportmasseur aanwezig is, maar ook aan een praktijk voor fysiotherapie.

▶ **Toelating:**

Dit keuzedeel is voor derde jaars niveau 4 studenten.

▶ **Certificaat/diploma:**

Wanneer jij je theorie- en praktijkexamens met een voldoende hebt afgerond, krijg je een certificaat Sportmasseur/Verzorger van het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op dinsdagavond bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 70,- en dit is inclusief een boek, klein materiaal en tape.

▶ **Meer informatie:**

Wouter Buikema (jw.buikema@alfa-college.nl)

TENNISLERAAR

► Voor wie

Als je tennis leuk vindt, als je beschikt over voldoende eigen vaardigheid en als je lesgeven leuk vindt, dan is dit keuzedeel iets voor jou. In het eerste jaar geef je voornamelijk les aan jonge kinderen, jeugd en beginners. Met een bondsdiploma tennisleraar op zak ligt de weg open naar een volledig betaalde baan als tennisleraar. Hier moet je wel wat voor doen, maar dan heb je ook wat!

▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Theorie
- Lesgeven aan volwassenen, jonge kinderen en jeugd
- Tenniskids

▶ **Stage:**

Je moet stagelopen bij een S-BB erkende tennisvereniging of tennisschool waarbij je vooral les gaat geven aan groepen kinderen en beginnende volwassenen.

▶ **Toelating:**

Je moet lid zijn van een tennisvereniging en er wordt gekeken naar je speelsterkte. Ook wordt er verlangd dat je in je vrije tijd je eigen vaardigheid gaat trainen.

▶ **Certificaat/diploma:**

In het eerste jaar krijg je een certificaat Tennistrainer (basiskeuzedeel) van het Alfa-college Sport en Bewegen. Als jij je KNLTB KSS3 wilt halen, kun je in het tweede jaar opgaan voor dit diploma. Je moet dan minimaal speelsterkte 6 hebben.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur aangeboden op de tennisbanen van de Stadjeshal.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 180,- in het eerste leerjaar. Dit is inclusief een boekenpakket. In het tweede leerjaar betaal je voor de KNLTB examens en voor een KSS3 licentie. De kosten hiervoor bedragen € 150,-.

▶ **Meer informatie:**

Renée de Ruijter (r.deruijter@alfa-college)

TRAINER COACH 3 – JEUGD (UEFA C YOUTH)



► Voor wie

Ben jij die student die op niveau 4 zit, zijn pupillen- en juniorentrainersdiploma heeft behaald, ambitieus, gedreven en een doorzetter is, die selectie- en jeugdvoetballers beter wil laten voetballen? Dan is dit keuzedeel iets voor jou! De meeste voetbalclubs zitten te springen om trainers met dit trainersdiploma.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Visie op voetballen
- Coachen en lezen van wedstrijden (11 tegen 11)
- Geven van trainingen
- Voetbaltraining op basis van de wedstrijdanalyse
- Trainingsvoorbereiding
- Begeleiden van jeugdspelers
- Blessurepreventie
- Organiseren van een voetbalactiviteit

► **Stage:**

Je zoekt een stage bij een door het S-BB erkende voetbalvereniging waarbij je een jeugdselectieteam gaat trainen en coachen, minimaal uitkomend in de eerste klasse van de KNVB.

► **Toelating:**

Vooraf vindt er een screening plaats, waarna er maximaal 15 studenten toegelaten worden. Voorwaarde is een niveau 4 opleiding, een diploma Pupillen- en Juniorentrainer en een werkhouding die past bij het vak van de trainer-coach (gedisciplineerd, passie en bevologenheid).

► **Certificaat/diploma:**

Na het behalen van je examens, ontvang je een diploma KNVB TC 3 – jeugd (UEFA C Youth).

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur op het Zernike Complex van het Instituut voor Sportstudies. De praktijk wordt gegeven op de velden van GSVV Knickerbockers en de theorie in één van lokalen van het Willem Alexander Sportcentrum.

► **Kosten (o.v.b.):**

€ 225,-. Dit is inclusief een boekenpakket, lesmaterialen en het officiële bondsdiploma.

► **Meer informatie:**

Martin Koops (m.koops@alfa-college.nl)

VECHTSPOORTRAINER EN VECHTSPOORTPEDAGOOG



► Voor wie

Dit keuzedeel kent twee specialisaties te weten: Vechtsporttrainer en Vechtsportpedagoog. De vechtsporttrainer is een professional die goed is in het aanleren van de vechtsporttechniek en de toepassing hiervan tijdens bijvoorbeeld wedstrijden.

De vechtsportpedagoog heeft zich gespecialiseerd in het gebruik van vechtsport als pedagogisch middel tegen bijvoorbeeld pestgedrag op school. Tijdens de lessen ga je technieken aanleren vanuit biomechanische principes. Spreekt jou dit aan, beoefen jij een vechtsport en wil jij je hier in specialiseren? Wees dan welkom bij het keuzedeel vechtsporttrainer en -pedagoog.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Vechtsportdidactiek en – methodiek (methodisch en thematisch lesgeven)
- Coachen tijdens wedstrijden
- Vechtsporttechnieken en bewegings-, en techniekanalyse
- Motorisch leren
- Kennis opdoen van doelgroepen
- Vechtsport en maatschappij
- Pedagogiek en weerbaarheid
- Organisatie van een vechtsportactiviteiten en -evenementen.

► **Stage:**

Je loopt stage bij een door het S-BB erkende vechtsportvereniging of –school. Denk aan: boksen, kickboksen, karate, MMA, taekwondo, enz.

► **Toelating:**

Je bent tenminste 2 jaren actief in de vechtsport c.q. vechtkunst-beoefening en je bent gemotiveerd om les te geven in vechtsport. Ben je gestopt en wil je het graag oppakken, neem dan van te voren contact op.

► **Certificaat/diploma:**

Als je alles met een voldoende afrondt dan krijg je een certificaat Vechtsporttrainer en/of Vechtsportpedagoog van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Kosten (o.v.b.):**

€50,- Dit is inclusief lesmaterialen. Beschik je niet over de juiste materialen dan komen deze kosten er overheen.

► **Meer informatie:**

Habib Kazemi (h.kazemi@alfa-college.nl)

VEILIG SPORTKLIMAAT

► Voor wie

Dit keuzedeel is voor de student die een stapje meer wil doen. Ben jij je bewust van de pedagogische en maatschappelijke waarde van sport en wil jij expert worden in het verzorgen van trainingen met een goed leerklimaat, dan is dit een keuzedeel voor jou.

VAL JE
KIND
NIET AF

VAL DE
LEIDING
NIET AAN

VAL DE
TRAINER
BIJ

POSITIEF
SPORTIEF

▶ **Inhoud keuzedeel:**

Sport levert prachtige momenten op en sport is leuk om te doen! Maar die mooie emoties die bij sport horen, kunnen ook omslaan in onsportief of ongewenst gedrag. Iedereen kent de voorbeelden wel: de sporter die te agressief speelt, de scheidsrechter die belaagd wordt en de bestuurder die niet durft in te grijpen.

Het programma 'Naar een veiliger sportklimaat' is opgezet om gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag in en rondom sport aan te pakken. De sportbonden en NOC*NSF willen samen met verenigingen ervoor zorgen dat ieder individu zich veilig en prettig voelt in de sport en zichzelf kan zijn.

De opdrachten en lessen hebben allemaal te maken met de thema's:

- De trainer als pedagoog, positief coaching
- Beleidsplan veilig sportklimaat
- Trainers en ouders informeren, begeleiden en coachen

▶ **Stage:**

Je zoekt zelf een stage bij een door het S-BB erkende vereniging, die bereid is te werken aan een veiliger sportklimaat.

▶ **Toelating:**

Derdejaars studenten van niveau 4 of derdejaars studenten niveau 3 met een aanbeveling van de coach.

▶ **Certificaat/diploma:**

Als je alles met een voldoende hebt afgerond, krijg je een certificaat Veilig Sportklimaat van het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel wordt op woensdagmiddag 13:30 - 16:00 uur gegeven bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

€ 50,- voor gastsprekers, excursies.

▶ **Meer informatie:**

Kim Noteltiers (fm.noteltiers-bosman@alfa-college.nl)

VOLLEYBALTRAINER

► Voor wie

Is volleybal jouw sport en wil je graag leren training geven, dan is dit keuzedeel iets voor jou. Afhankelijk van jouw eigen vaardigheid en lesgeefniveau, kun je de Volleybaltrainer 2 (VT 2) of Volleybaltrainer 3 (VT3) afronden.



▶ **Inhoud keuzedeel:**

- Training geven
- Aanleren van technieken en tactieken
- Mentale training
- Trainingsleer
- Coachen van wedstrijden
- Assisteren bij activiteiten
- Begeleiden van kader
- Fair play, sportiviteit en respect

▶ **Stage:**

Je moet stage lopen bij een door het S-BB erkende volleybalvereniging.

▶ **Toelating:**

Voor de VT2 moet je minimaal 15 jaar zijn en voor de VT3 ligt deze leeftijdsgrens bij 18 jaar. Daarnaast moet je lid zijn van de volleybalbond; de Nevobo.

▶ **Certificaat/diploma:**

Als je het keuzedeel met een voldoende afrondt, krijg je een licentie van de Nevobo.

▶ **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats op vrijdagmiddag 13:30 - 16:00 uur bij het Instituut voor Sportstudies.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

Voor de VT2 keuzedeel betaal je €150,- en voor de VT3 €200,-
Dit is inclusief lesmaterialen en examenkosten.

▶ **Meer informatie:**

Henny Woldman (h.woldman@alfa-college.nl)

VOORBEREIDING HBO



► Voor wie

Wil je na deze opleiding een HBO opleiding volgen dan kun je voor dit keuzedeel kiezen. Omdat niet iedere HBO opleiding dezelfde voorbereiding vraagt, heb je verschillende opties. Je kunt kiezen uit: Voorbereiding sportstudies of: Voorbereiding andere HBO opleidingen. Daarnaast beiden wij in samenwerking met de Vavo het PABO traject aan. Dit keuzedeel wordt georganiseerd voor niveau 4 studenten die in het derde leerjaar zitten.

▶ **Inhoud keuzedeel:**

In de HBO-context:

- Oriëntatie
- Informatieverwerking
- Samenwerking en reflectie

▶ **Stage:**

In plaats van stage, maak je voor dit keuzedeel extra opdrachten (zelfstudie).

▶ **Toelating:**

Je kunt dit keuzedeel alleen volgen als je in het derde leerjaar, niveau 4 zit.

▶ **Certificaat/diploma:**

Je rondt dit keuzedeel af met een certificaat Voorbereiding HBO van het Alfa-college Sport en Bewegen .

▶ **Locatie en tijdstip:**

Dit keuzedeel vindt plaats op woensdag- of vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen.

▶ **Kosten (o.v.b.):**

Er zijn geen kosten verbonden aan dit keuzedeel.

▶ **Meer informatie:**

Alexander Sulava (a.sulava@alfa-college.nl)

WERKEN IN HET BUITENLAND

► Voor wie

Ben jij toe aan een extra uitdaging en wil je uit je comfortzone getrokken worden? Kies dan voor het keuzedeel Werken in het buitenland. Tijdens dit keuzedeel ga je minimaal 10 weken stagelopen in het buitenland, houdt hier rekening mee. Om dit te kunnen, moet je avontuurlijk, zelfstandig en zelfredzaam zijn. Dit begint al in Nederland want aangezien je een paar maanden in het buitenland verblijft, moet je een goede planning kunnen maken voor de rest van je opleiding dat jaar. Dit keuzedeel kun je alleen kiezen in het derde leerjaar en telt voor twee keuzedelen.



► **Inhoud keuzedeel:**

- Oriëntatie
- Persoonlijke kenmerken
- Vaardigheden
- Het buitenland
- Voorbereiden stage
- Portfolio en portfoliogesprek
- Stage

► **Stage:**

Je gaat minimaal 10 weken stagelopen in het buitenland. Omdat we het belangrijk vinden dat je voldoende leerrendement uit je stage haalt, mag je niet eerder bij dit bedrijf of in dit land hebben stagelopen.

► **Toelating:**

Als je in het derde leerjaar zit kun je dit keuzedeel volgen. Daarnaast bepalen we in overleg met je coach of je dit keuzedeel mag volgen.

► **Certificaat/diploma:**

Je rondt dit keuzedeel af met een certificaat Werken in het buitenland van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen vinden plaats in periode 1 op woensdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur bij het Alfa-college Sport en Bewegen. In periode 2 vinden de portfoliogesprekken plaats en vanaf dit moment kun je op stage.

► **Kosten (o.v.b.):**

Behalve de kosten die jouw stage met zich meebrengen, zijn er geen andere kosten verbonden aan dit keuzedeel.

► **Meer informatie:**

Wendy Kraai (w.kraai@alfa-college.nl)

Nelleke Vos (n.vos@alfa-college.nl)

WILDWATER KAJAKINSTRUCTEUR

► Voor wie

Voor iedereen die het avontuur wil aangaan en die wil leren kajaken en/of raften op wilde rivieren. Diegene die het in zich heeft, kan vervolgens instructeur op wildwater worden. Na een mooie opleiding en stage kun je aan de slag bij bedrijven die avontuurlijke reizen aanbieden (meestal in het buitenland) met als activiteitenaanbod: kajakken, raften en hydrospeed.

Let op!
Dit keuzedeel kun je niet kiezen als je in het tweede jaar van het RAXS-profiel zit omdat dit al een onderdeel is van je opleiding.

► **Inhoud keuzedeel:**

- Eigen (basis) vaardigheden beginnend op vlak water en in het zwembad
- Speciale vaardigheden op wildwater (I, II, III)
- Samenwerken op het water + speciale lesgeefvaardigheid
- Kennis van de rivier (riviermorfologie)
- Kennis en vaardigheden op het gebied van veiligheid

De lessen vinden zowel in Nederland als in het buitenland plaats. We sluiten het jaar af met een opleidingsweek in Frankrijk.

► **Stage:**

Je kunt stagelopen bij verschillende door het S-BB erkende bedrijven die wildwateractiviteiten aanbieden in voornamelijk het buitenland, maar ook in Nederland; bijvoorbeeld aan de kust en/of op de eilanden.

► **Toelating:**

Behalve dat je in het bezit moet zijn van zwemb diploma's, gelden er voor dit keuzedeel geen speciale toelatingseisen.

► **Certificaat/diploma:**

Als je alles met een voldoende afrond, dan krijg je het certificaat Wildwater Kajakinstructeur (I, II of III) van het Alfa-college Sport en Bewegen.

► **Locatie en tijdstip:**

De lessen worden op vrijdagmiddag van 13:30 - 16:00 uur gegeven op verschillende locaties, zoals op de wildwaterbaan Hardenberg, kajakbaan Hohen Limburg (Duitsland), meerdere rivieren Franse en/of Spaanse Pyreneeën en in zwembad Kardinge.

► **Kosten (o.v.b.):**

€450,- en dit is inclusief de opleidingsweek in Frankrijk en de andere externe opleidingsdagen.

► **Meer informatie:**

Arjan Koster (a.koster.01@alfa-college.nl)

5 UITSTROOMPROFIELEN

Na leerjaar 1, kies je
een uitstroomprofiel
(niveau 3 + 4)

**SPORT, BEWEGEN
EN GEZONDHEID**
Niveau 3 en 4

**SPORTINSTRUCTIE,
TRAINING EN COACHING**
Niveau 3 en 4

BEWEGINGSAGOGIEK
Niveau 3 en 4

RAXS
Niveau 3 en 4

**BUURT, ONDERWIJS,
SPORT**
Niveau 3 en 4

Uitstroomprofiel

SPORT, BEWEGEN EN GEZONDHEID

Niveau 3 en 4

Let op!
De niveau 3 student
komt automatisch in
een combi-klas SBG
en Bago. Voor de
niveau 4 student is dit
optioneel



▶ **Highlight**

Gericht op het werken in de fitness / gezondheidswereld

▶ **Kenmerk**

Combinatie van fitness / revalidatie / gezondheidsbevordering

▶ **Werkveld**

Fitness / personal trainer / groepslesinstructeur

▶ **Doorstroom Hbo**

Fysiotherapie / ALO / Voeding en diëtiëk / Sport & gezondheid

Uitstroomprofiel

SPORTINSTRUCTIE, TRAINING EN COACHING

Niveau 3 en 4



► **Highlight**

Gericht op het werken met teams en individuele sporters op alle niveaus

► **Kenmerk**

Je draagt bij aan het verbeteren van de kwaliteit van sporters en clubs op alle niveaus

► **Werkveld**

Sportvereniging, talentencentra (RTC), commerciële teams

► **Doorstroom Hbo**

ALO, Fysiotherapie

Uitstroomprofiel

BEWEGINGSAGOGIEK

Niveau 3 en 4



Highlight

Het beïnvloeden en veranderen van mensen met het oog op welzijnsverbetering

Kenmerk

Bijdrage leveren aan optimale ontplooiing van mensen met een beperking

Werkveld

Dagverblijven, instellingen voor mensen met beperkingen (lichamelijk/verstandelijk of meervoudige), verzorgingstehuizen, justitiële instellingen, revalidatie.

Doorstroom Hbo

PMT (psychomotorische therapie), SPW (sociaal pedagogisch werk), Pabo, ALO

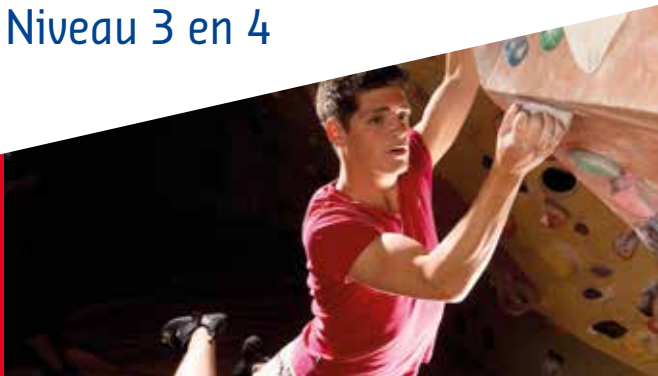
Let op!

De niveau 3 student komt automatisch in een combi-klas SBG en Bago. Voor de niveau 4 student is dit optioneel

Uitstroomprofiel

RAXS

Niveau 3 en 4



Highlight

Gericht op het werken in de Recreatie, Adventure, Xtremesports en Snowsports



Kenmerk

Je bent een medewerker die een bijdrage kan leveren in een seizoengebonden (buitensport) bedrijf. Je werkt als seizoen sportleider/coördinator



Werkveld

Campings, buitensportbedrijven, recreatie en vakantie parken, sneeuwsport georiënteerde bedrijven, reis organisaties, beach & adventure, watersport scholen, recreatie



Doorstroom Hbo

ALO

Uitstroomprofiel

BUURT, ONDERWIJS, SPORT

Niveau 3 en 4



▶ **Highlight**

Je bent de spin in het web van Buurt Onderwijs Sport

▶ **Kenmerk**

Organisatietalent, netwerker, inspirerend, (sport) stimulerend persoon

▶ **Werkveld**

Gemeente, welzijnsorganisaties, kinderopvang, basisscholen

▶ **Doorstroom Hbo**

ALO, Pabo, Academie voor sociale studies

Keuzedeel	Kosten voor studenten S&B	Niveau	Diploma
Bodypump / Freestyle instructeur	€ 25,-	2, 3 en 4	Alfa-college
Duikinstructeur	€ 3220,- excl. kleding	2, 3 en 4	WOSD
Digitale vaardigheden	Laptop verplicht	3 en 4	Alfa-college
Duits	€ 150,-	3 en 4	Alfa-college
Fitnessbegeleider	€ 0,-	2	Alfa-college
Fitnessinstructeur A	€ 50,-	3 en 4	Alfa-college
Fitnessinstructeur B	€ 0,-	3 en 4	Alfa-college
Gezonde leefstijl	€ 50,-	3 en 4	Alfa-college
Gymnastiekleider N2	€ 40,-	2	KNGU
Gymnastiekleider N3 en 4	€ 160,-	3 en 4	KNGU
Hip Hop / Streetdance instructeur	€ 150,-	2, 3 en 4	TEC
Judoleraar	€ 0,-	2, 3 en 4	JBN
Kliminstructeur	€ 400,-	3 en 4	Alfa-college
Lesgever zwem ABC	€ 200,-	4	KNBRD en NPZ
Loop en Conditietrainer	€ 100,-	3 en 4	Alfa-college
Lifeguard	€ 250,-	3 en 4	Alfa-college
Ondernemend gedrag	€ 0,-	3 en 4 leerjaar 1	Alfa-college
Oriëntatie op ondernemerschap	€ 25,-	4	Alfa-college

Keuzedeel	Kosten voor studenten S&B	Niveau	Diploma
Persoonlijk profileren	€ 0,-	4 leerjaar 1	Alfa-college
Pupillen en Juniorentrainer	€ 100,-	2, 3 en 4	KNVB
Recreatiewerker en -leider	€ 325,-	3 en 4	Alfa-college
Skileraar A / B	€ 1650,-	2, 3 en 4	Snowsport Academy, NSkiV, Anwärter
Specifieke doelgroepen	€ 50,-	3 en 4	Alfa-college
Sportbrede Trainer-Coach	€ 0,- of bondsprijs	2, 3 en 4	Alfa-college of sportbond
Sportmasseur / Verzorger	€ 70,-	4	Alfa-college
Tennisleraar	€ 180,- jaar 1 € 150,- jaar 2	3 en 4	Alfa-college, KNLTB
Trainer-Coach 3 Jeugd	€ 225,-	4	KNVB
Vechtsporttrainer en -pedagoog	€ 50,-	2, 3 en 4	Alfa-college
Veilig sportklimaat	€ 50,-	3 en 4	Alfa-college
Volleybaltrainer	€ 150,- VT2 € 200,- VT3	2, 3 en 4	Nevobo
Vorbereiding HBO	€ 0,-	4	Alfa-college
Werken in het buitenland	kosten stage afhankelijk	3 en 4	Alfa-college
Wildwater Kajakinstructeur	€ 450,-	3 en 4	Alfa-college



▶ **Alfa-college**
Sport en Bewegen
Kardingerweg 48
9735 AH Groningen
050-5958100

▶ **Alfa-college**
Sport en Bewegen
Salland 4
9405 GM Assen
0592-357533