

Examen Keuzedeel

**Coaching
bij voeding en beweging in
de Wellness
(K0612)**

Naam van het examen: **Coaching bij voeding en beweging in de Wellness**

Examencode: K0612

Examenvorm: Portfolio(-examen)

Kerntaken en werkprocessen:

D1: Coaching bij voeding en beweging in de wellness

D1-K1-W1: Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon

D1-K1-W2: Begeleidt de cliënt bij het bewust bewegen

Duur Examen: 9 tot 10 weken

Versie: 1.0

Vastgesteld: 1-3-2018

1. Instructie kandidaat

Inleiding

Je gaat beginnen met het portfolio(-examen) voor het keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**. In dit document staat hoe het examen in elkaar zit en wat er van je wordt verwacht. Zorg dat je deze informatie nauwkeurig leest.

Veel succes met het examen!

Kerntaken en werkprocessen

In dit examen laat je zien dat je aan de eisen voldoet die horen bij het keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**. Je laat zien dat je de onderstaande onderdelen beheerst:

D1-K1: Coachen van de cliënt bij gezonde voeding en bewuster bewegen	
D1-K1-W1	Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon.
D1-K1-W2	Begeleidt de cliënt bij het bewuster bewegen

Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- bezit brede kennis van voeding (zoals: alternatieve voedingspatronen, receptuur van gezonde gerechten, voeding passend bij levensfasen of ziektebeelden en trends op voedingsgebied).
- bezit kennis van de anatomie van de mens gericht op bewegen.
- bezit brede kennis van de basisprincipes van trainingsleer (kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, flexibiliteit en coördinatie).
- bezit kennis van oefeningen die passen bij de basisprincipes van trainingsleer en het gebruik van materialen hierbij.
- bezit kennis van persoonlijke coaching.
- kan advies geven met betrekking tot gezonde voeding passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt.
- kan een gezond menu samenstellen.
- kan advies geven over beweging passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt.
- kan oefeningen aanbieden bij de basisprincipes van trainingsleer.
- kan de cliënt (indien nodig) doorverwijzen naar de juiste aanverwante professional zoals de huisarts, fysiotherapeut of diëtist.

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Examen Keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

Examencode: K0612

Versie: 1.0

Algemene informatie over het examen

Hieronder staat algemene informatie over het examen. In 2. Opdrachten is beschreven wat je precies moet doen, waar je welke opdrachten moet doen, wat je moet laten zien of inleveren en hoe dit wordt beoordeeld.

Algemeen: de examensituatie

Je gaat aan de slag met je portfolio van het keuzedeel 'Coaching bij voeding en beweging in de wellness'. Het examen wordt afgenomen op school door de betrokken docent. Jouw docent beoordeelt het portfolio met behulp van de bijbehorende beoordelingsformulieren.

Het examen bestaat uit 2 onderdelen:

- *Een volledig portfolio met daarin de beschreven opdrachten.*
- *Uitvoering van 3 coaching gesprekken, gedocumenteerd op film.*

De beoordeling

Dit keuzedeelexamen is een onderdeel van jouw examen. Wil je meer informatie over de keuzedeelexamens of andere examenonderdelen? Kijk dan op MijnHelicon – Ga snel naar – Examenoverzicht.

De examiner beoordeelt de kandidaat op de uitvoering van de coaching gesprekken en het portfolio volgens het beoordelingsformulier. Op de beoordelingsformulieren staat de puntentelling aangegeven. In het beoordelingsformulier staat hoe het oordeel tot stand komt. Beide onderdelen moeten met een voldoende worden afgesloten.

Na afloop van het examen krijg je van de examiner een voorlopig resultaat. De examencommissie stelt het definitieve resultaat vast. De examenorganisatie van de vestiging informeert jou over het definitieve resultaat.

Herexamen

De examiner geeft een advies aan de examenorganisatie van de vestiging of je bij een herexamen het hele examen opnieuw moet doen of alleen bepaalde onderdelen.

De examenorganisatie van de vestiging:

- beslist of het advies van de examiner wordt overgenomen.
- informeert jou over of je het hele examen opnieuw kunt doen of alleen bepaalde onderdelen.

Je hoeft het keuzedeelexamen niet te behalen om diplomaerbaar te zijn. Als je het keuzedeelexamen niet hebt behaald, heb je recht op een herexamen. Je kunt ervoor kiezen hier geen gebruik van te maken. Wil je er wel gebruik van maken? Dan maak je dat bekend aan de examenorganisatie van de vestiging als je van de examenorganisatie van de vestiging het definitieve resultaat ontvangt. Je krijgt dan een adviesformulier waarop staat waar, wanneer en op welke manier het herexamen zal gaan plaatsvinden.

Bij onregelmatigheden of onvoorziene omstandigheden krijg je nog een kans om het hele of een gedeelte van het examen te doen.

Onregelmatigheden die het gevolg zijn van fraude leiden tot uitsluiting van het examen.

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Tijdsduur

- De kandidaat werkt 9 weken aan het portfolio en de opdrachten.
- De kandidaat levert het portfolio in op de afgesproken datum met de docent (in week 9 of 10 van de periode).

De examinerator krijgt 30 minuten om het portfolio te beoordelen.

Vorbereiding op het examen

De kandidaat doorloopt het volledige onderwijsprogramma van het keuzedeel.

De kandidaat kan bij zijn docent terecht voor vragen over inhoud, examenopdracht en programmering.

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

2. Opdracht(en)

Zorg ervoor dat je de opdrachten en de beoordelingsformulieren (zie volgende hoofdstuk) nauwkeurig leest, zodat je weet wat er van je wordt verwacht, waar je de opdracht uitvoert en wanneer je aan het portfolio(-examen) begint.

Opdrachten

Je:

- verzamelt in een intakegesprek informatie over het voedingspatroon van de cliënt
- bespreekt met de cliënt welke alternatieve voedingspatronen of trends op voedingsgebied het beste aansluiten bij de wensen.
- stelt een plan van aanpak op waarin jij aangeeft hoe het doel (bijvoorbeeld afslanken) behaald kan worden.
- informeert de cliënt over (minimaal 3 menu's) menu's die aan de eisen van gezonde voeding voldoen.
- stelt recepten van gezonde gerechten beschikbaar.
- begeleidt gedurende minimaal 4 weken de cliënt bij het gebruiken van verantwoorde voeding en eventueel bij verantwoord afslanken.
- motiveert en stimuleert de cliënt het voorgenomen plan vol te houden.
- evalueert of gewenste resultaten behaald zijn en indien nodig stuur jij het traject tussentijds bij.

Je:

- organiseert een intakegesprek met de cliënt en inventariseert het beweegpatroon.
- bespreekt welk doel de cliënt nastreeft.
- beschrijft in een plan van aanpak hoe dit doel bereikt kan worden.
- stelt met de cliënt momenten vast voor tussentijdse evaluaties met betrekking tot de voortgang.
- enthousiasmeert de cliënt tot bewust bewegen.
- biedt de cliënt materialen en oefeningen aan om spieren en groepen van spieren te trainen.
- instrueert de cliënt bij het uitvoeren van de oefeningen.
- motiveert en stimuleert de cliënt het voorgenomen plan vol te houden.
- evalueert regelmatig of de oefeningen het gewenste resultaat hebben en past eventueel tussentijds het plan van aanpak aan.

Je voert minimaal 3 gesprekken met jouw cliënt waar je verslag van uitbrengt in het portfolio middels beeldmateriaal (zoals filmpje van de instructie) en verslag.

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Examen Keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

Examencode: K0612

Versie: 1.0

3. Beoordelingsformulier

Dit beoordelingsformulier volledig invullen, ondertekenen en binnen twee werkdagen na het examen inleveren bij de examencoördinator van de vestiging waar het examen is afgenomen. Staat de kandidaat ingeschreven op een andere vestiging? Dan zorgt de examencoördinator ervoor dat het formulier binnen twee werkweken na het examen wordt overgedragen aan de examencoördinator van de vestiging van de kandidaat.

Beoordelingsformulier Portfolio Coaching bij voeding en beweging

Naam kandidaat:

Kandidaatnummer:

Beoordeling van de kwaliteit van de bewijzen (voorwaardelijk)			
criterium	J	N	Toelichting
Het portfolio is compleet			
De bewijzen zijn relevant			
De bewijzen zijn actueel			
De bewijzen zijn authentiek			
De bewijzen zijn gevarieerd genoeg			
Er zijn voldoende bewijzen opgenomen in het portfolio (kwantiteit)			
De bewijzen in het portfolio voldoen aan de volgende eisen <ul style="list-style-type: none"> - Inventarisatie voedingspatroon / beweegpatroon (anamnese) - Plan van aanpak (gericht op de cliënt aan de hand van de anamnese) - Reflecties van drie gesprekken - Menu's (minimaal 3 dagmenu's) - Trainingsprogramma/ beweegprogramma, student stelt een programma op voor tenminste 4 weken. - Instructie bij uitvoering oefeningen (filmpje) - Evaluatie behaalde resultaten en eventuele bijstelling voor cliënt - Evaluatie gehele begeleidingstraject - Persoonlijke evaluatie - Film materiaal over 3 uitgevoerde coaching gesprekken bij voeding/ beweging 			
Indien hierboven overal JA is ingevuld kan worden overgegaan tot de inhoudelijke beoordeling. Indien hierboven een of meerdere keren NEE is ingevuld, stopt de beoordeling. Er wordt niet inhoudelijk beoordeeld. Dat betekent dat er geen examenresultaat is. Om diplomaerbaar te zijn, moet er een examenresultaat zijn. Dat betekent dat de kandidaat bij een of meerdere keren NEE een herexamen af moet leggen om het portfolio te verbeteren.			
Naam van degene die de kwaliteit van de bewijzen heeft beoordeeld:			
Datum:			
Handtekening:			

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Examen Keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

Examencode: K0612

Versie: 1.0

Beoordelingsformulier Portfolio Coaching bij voeding en beweging
Naam kandidaat:
Kandidaatnummer:

Coaching bij voeding en beweging		
D1-K1: Coachen van de cliënt bij gezonde voeding en bewuster bewegen		
Omschrijving: De beginnend beroepsbeoefenaar coacht de cliënt naar een gezonde voeding en een bewust beweegpatroon.		
Resultaat: De cliënt benut informatie over voor hem verantwoorde voeding ten behoeve van een gezond voedingspatroon. De cliënt zet materialen in en voert oefeningen uit ten behoeve van het bewuster bewegen.		
In te vullen onvoldoende/voldoende/goed:	O	V
1. Inventarisatie voedingspatroon / beweegpatroon (anamnese)		
2. Plan van aanpak (gericht op de cliënt aan de hand van de anamnese)		
3. 3 Dagmenu's		
4. Trainingsprogramma/ beweegprogramma, student stelt een programma op voor tenminste 4 weken.		
5. Instructie bij uitvoering oefeningen (filmpje)		
6. Evaluatie behaalde resultaten en eventuele bijstelling voor cliënt		
7. Evaluatie gehele begeleidingstraject voor cliënt		
8. Persoonlijke evaluatie		
Totaal aantal criteria onvoldoende/voldoende op gehele opdracht:		
Beoordeling opdracht [...]		
Toelichting:		

Eindbeoordeling Portfolio(-examen)	
Cesuur:	
<ul style="list-style-type: none"> • Dit examen is onvoldoende wanneer 4 of meer beoordelingscriteria onvoldoende zijn • Dit examen is voldoende wanneer 6 of meer beoordelingscriteria voldoende zijn • Dit examen is goed wanneer 8 beoordelingscriteria voldoende zijn 	

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Beoordelingsformulier Portfolio Coaching bij voeding en beweging**Naam kandidaat:****Kandidaatnummer:****Omzettingstabel O – V – G naar cijfer**

Beschrijf hier hoe de berekening plaats vindt van O – V – G naar cijfer.

Score	Cijfer
o	5
v	7
g	9

Datum: ____/____/____**Naam en handtekening beoordelaar:**

Naam en handtekening tweede beoordelaar (indien van toepassing):

Handtekening kandidaat:

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019Examen Keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

Examencode: K0612

Versie: 1.0

4. Instructie beoordelaar

Taken en verantwoordelijkheden beoordelaars

De beoordelaar:

- *beoordeelt of het portfolio compleet is en volgens instructies is gevuld.*
- *beoordeelt daarna het portfolio inhoudelijk*
- *let er op bij de beoordeling of het eigen werk van de kandidaat is, gemaakt tijdens het onderwijsprogramma en voldoet aan de eisen.*
- *De beoordelaar informeert de examencoördinator over het resultaat door middel van het beoordelingsformulier*
- *De beoordelaar krijgt 30 minuten per te beoordelen portfolio.*

De voorlopige uitslag wordt medegedeeld aan de kandidaat door de beoordelaar. De beoordelaar en de examenkandidaat zetten hun handtekening onder het beoordelingsformulier voor akkoord. De examencommissie stelt het definitieve resultaat vast. De examenorganisatie van de vestiging informeert de kandidaat op een later tijdstip over het definitieve resultaat.

De beoordelaar levert het volledig ingevulde en ondertekende beoordelingsformulier binnen twee werkdagen na het examen in bij de examencoördinator van de vestiging waar het examen is afgenomen.

Staat de kandidaat ingeschreven op een andere vestiging? Dan zorgt de examencoördinator ervoor dat het formulier binnen twee werkweken na het examen wordt overgedragen aan de examencoördinator van de vestiging van de kandidaat.

Bij een onvoldoende beoordeling is er volgens het Examenreglement mbo van Helicon kans op een herexamen. Bij onregelmatigheden of onvoorziene omstandigheden krijgt de kandidaat nog een kans om het examen te doen. Onregelmatigheden die het gevolg zijn van fraude leiden tot uitsluiting van het examen.

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

5. Format examenmatrijs

Examenmatrijs Portfolio

Examencode	K0612	
Keuzedeel en code	Coaching bij voeding en beweging	K 0612
Exameninhoud	<p>Kerntaak: D1-K1: Coachen van de cliënt bij gezonde voeding en bewuster bewegen</p> <p>Werkprocessen: D1-K1-W1: Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon D1-K1-W2: Begeleidt de cliënt bij het bewuster bewegen</p> <p>Vakkennis en vaardigheden: De beginnend beroepsbeoefenaar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezit brede kennis van voeding (zoals: alternatieve voedingspatronen, receptuur van gezonde gerechten, voeding passend bij levensfasen of ziektebeelden en trends op voedingsgebied) • bezit kennis van de anatomie van de mens gericht op bewegen • bezit brede kennis van de basisprincipes van trainingsleer (kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, flexibiliteit en coördinatie) • bezit kennis van oefeningen die passen bij de basisprincipes van trainingsleer en het gebruik van materialen hierbij • bezit kennis van persoonlijke coaching • kan advies geven met betrekking tot gezonde voeding passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt • kan een gezond menu samenstellen • kan advies geven over beweging passend bij de persoonlijke situatie en behoeften van de cliënt • kan oefeningen aanbieden bij de basisprincipes van trainingsleer • kan de cliënt (indien nodig) doorverwijzen naar de juiste aanverwante professional zoals de huisarts, fysiotherapeut of diëtist 	
Examenvorm	Portfolio	
Duur	30 minuten	
(Voorlopige) cesuur	Zie beoordelingsformulier	
Plaats (school/praktijk)	School	
Aantal beoordelaars	1	

Dit examen is geldig van 1 oktober 2018 tot 1 oktober 2019

Examen Keuzedeel **Coaching bij voeding en beweging in de wellness**

Examencode: K0612

Versie: 1.0

Examenopdracht	KT	Werkproces, vakkennis/vaardigheid	Beoordelingswijze	Weging ¹		Aanwijzingen voor de constructeur:
				in %	pt	
Samenstellen portfolio	1	D1-K1-W1: Begeleidt de cliënt bij een verantwoord voedingspatroon	portfolio			Volgens beoordelingsformulier
Samenstellen portfolio	2	D1-K1-W2: Begeleidt de cliënt bij het bewuster bewegen	portfolio			Volgens beoordelingsformulier

¹ Uiteindelijk komt er een eindoordeel per keuzedeel. Het is niet verplicht om tot een herleidbaar oordeel per kerntaak te komen. Zie [regeling modeldiploma](#).

