

Huiswerkopdracht | Individueel SKC-gesprek Sportkunde deeltijd

Je kiest bewust voor de deeltjidoopleiding Sportkunde en je hebt door jouw kennis van de sport- en gezondheidssector een realistisch beeld van de opleiding. Je laat zien op welke manier je jezelf in staat ziet om op basis van jouw zelfregulerend vermogen bewuste stappen te zetten in jouw ontwikkeling om jouw persoonlijke en professionele doelen te bereiken.

Om een goede start met de opleiding te maken word je uitgenodigd voor een individueel SKC-gesprek op locatie. Ter voorbereiding van dit gesprek maak je de vragen van de onlinevragenlijst en maak je de onderstaande huiswerkopdracht. De huiswerkopdracht mail je apart naar sportkunde.deeltijd@inholland.nl. De huiswerkopdracht heeft dezelfde deadline als de onlinevragenlijst. Zowel de vragenlijst als de huiswerkopdracht moeten zijn afgerond voordat het individueel SKC-gesprek kan plaats vinden.

De huiswerkopdracht bestaat uit 3 opdrachten:

1. Een foto/ collage opdracht over jouw ervaring in de sport- en gezondheidssector.
2. Beschrijving van jouw dreamteam ofwel je sociale hulpbronnen.
3. Spraakbericht ten aanzien van je persoonlijke en professionele doelen.

Deze laatste opdracht kan je als bijlage meesturen in de mail of mag op een persoonlijk YouTube kanaal staan waarna je de link opstuurt via de mail samen met de twee andere opdrachten. Wanneer je van de opdrachten een pdf-bestand maakt, zijn deze makkelijker te versturen (kleinere bestandsgrote).

Opdracht 1: Ervaring in de sport- en gezondheidssector

Je hebt relevante (werk)ervaring en\ of opleiding binnen de sport- en gezondheidssector. Vanuit deze ervaring heb je een goed beeld van de sport- en gezondheidssector of van een van de expertisegebieden binnen de opleiding (leefstijl, aangepast sporten, sport en maatschappij en/of gezondheidsmanagement).

Picture your life

Maak een fotocollage van hoe je jezelf ziet als Sportkundige. Je mag zowel reeds gemaakte als nieuwe foto's gebruiken. De foto's laten enerzijds je ervaring zien en anderzijds je ambitie. Je gebruikt **minimaal 8 foto's**. Iedere foto krijgt een onderschrift (caption) waarin je aangeeft wat er op de foto te zien is en wat deze foto voor jou betekent of van jou laat zien. Hieronder een voorbeeld van een collega van Sportkunde waarin hij hetzelfde doet voor zijn rol als leercoach.

Trails of social desire

Picture: my life Tim Vreeburg



W1 Dit is de opstart van het studiejaar. Ik organiseer graag actieve opstartactiviteiten waarin studenten worden uitgedaagd. Zo ook hier in de boerderij. Ook meteen een gelegenheid voor mij om mijn brede interesse in sporten weer eens te testen.



IDE is een deel van mijn boekenkast. Ik hou heel erg van lezen, maar hou niet van fictie. Ik lees dus ook graag zaken wat los en vast zijn over een bepaald thema. Of het nu leren, bedrijfs, trainingskunde, sociologie of marketing is maakt mij niet uit.



Hier zwem ik met een vriend van Vleeland naar Ierscheffing. Ik hou van gezamenlijke spontane activiteiten in de natuur. Wat alles zelf regelen en voorbereiden natuurlijk.



V Hier sta ik met iemand naast bij HBO held is geworden. Ik mocht hem begeleiden in zijn missie om met sport het verschil te maken in de wijk waar hij vandaan komt. Zo waardroef om op de achtergrond met sociale mensen zo'n verschil te kunnen maken.



W1 Naast lezen over interessante thema's, vind ik ook dat je het moet doen. Hier probeerde ik mensen te inspireren met mijn kennis over hardlopen. Om dingen beter te begrijpen probeer ik het aan anderen uit te leggen. Goede strategie of zeg ik het zo?



W1 Hier ben ik op studeren met jaar 4. Ieder jaar gaan we naar Barcelona om daar de 'olympic legacy' te onderzoeken. Ik neem studenten graag mee naar inspirerende plekken om te laten zien hoe impact in het echt werkt ipv op papier.



W1 Ik ben al lang ergens bij betrokken bij Trips. Naast. Met de waarde van sport bedrijven wij kansengelijkheid voor jongeren. In 2022 bezocht Mikhael ons omdat we voor willen een 'good practice' zijn. En enorme eer om deze waardering te krijgen.



W1 Ik ben wederom partner en zoals je ziet ben ik in de gelukkige omstandigheid om mijn sportieve prestaties met mijn kinderen te kunnen delen en vieren. Ik wil voor hen een rolmodel zijn en ze hetzelfde plezier in sport laten ervaren als ik beleef.

Winnaar Tim Vreeburg krijgt een dikke knuffel van zijn kinderen. (Foto: Bob Awick)

Opdracht 2: Sociale hulpbronnen

Zowel jouw thuis- als werksituatie zijn ondersteunend om aan de opleiding deel te nemen. Je hebt minimaal 8 uur per week relevant werk, waarbinnen je voldoende mogelijkheden hebt om de verschillende leeruitkomsten aan te tonen. Daarnaast zijn er op jouw werkplek voldoende begeleidingsmogelijkheden.

Beschrijf aan de hand van de afbeelding hiernaast welke steun jij voor het deelnemen aan de opleiding hebt. Begin bij de kern en werk van daaruit naar buiten.

Wie zijn jouw supporters? En wie je 'partners in crime'? Bij wie kan je steun vinden als het even tegenzit? En bij wie kan je terecht voor wijze raad? En aan wie leg je moeilijke keuzes voor?

Eindig met **het beschrijven van je 'dreamteam'**. Met welke 4-6 personen ga jij deze opleiding finishen? En geef aan op welke manier hun sterke punten jou gaan helpen?

Hieronder een voorbeeld van een collega.

Mijn dreamteam

Mijn dreamteam bestaat uit zes personen die mij kunnen helpen bij het succesvol volbrengen van mijn flexibele deeltijd opleiding Sportkunde aan Inholland. Allereerst heb ik mijn vader, John, in het team als motivator. Hij is altijd al mijn grootste supporter geweest en weet me keer op keer te motiveren om door te zetten, zelfs wanneer ik het even niet meer zie zitten.

Daarnaast heb ik mijn vriendin, Lisa, in het team als organisator. Lisa is erg goed in plannen en organiseren en kan me helpen om een realistische planning te maken en me te motiveren om me aan mijn deadlines te houden.

Vervolgens heb ik mijn oud-docent op de middelbare school, meneer Jansen, in het team als expert. Hij heeft jarenlange ervaring als gymleraar en kan me helpen met specifieke vragen en uitdagingen die ik tegenkom tijdens mijn opleiding.

Ook heb ik mijn teamcaptain van mijn voetbalteam, Anass, in het team als connector. Hij heeft veel connecties in de sportwereld en kan me introduceren bij mensen die me verder kunnen helpen in mijn carrière en me adviseren over mijn professionele netwerk.

Daarnaast heb ik mijn collega, Angel, van de kinderopvangorganisatie waar ik werk in het team als praktijkexpert. Zij heeft veel kennis en ervaring in het organiseren van sportieve activiteiten voor kinderen en kan me helpen om de geleerde theorie in de praktijk toe te passen.

Tot slot heb ik mijn tante, Anouk, in het team als vertrouwenspersoon. Ze is psycholoog en heeft veel ervaring in het helpen van mensen die vastlopen in hun leven. Ze kan me steunen wanneer ik het gevoel heb dat ik vastloop en me helpen om mijn gedachten en emoties te ordenen.

Met dit dreamteam heb ik een mix van expertise, netwerk, motivatie en persoonlijke ondersteuning. Hun sterke punten zullen me helpen om de opleiding met succes af te ronden. Ik kan niet wachten om met hen aan de slag te gaan!

Opdracht 3: Persoonlijke en professionele doelen

Je hebt duidelijk voor ogen wat je wilt bereiken met het behalen van deze opleiding, zowel op persoonlijk, professioneel als maatschappelijk vlak.

Voor deze opdracht maak je een **spraakbericht van ongeveer drie minuten**. In die drie minuten geef je antwoord op onderstaande vragen. In ieder antwoord gebruik je 2-3 waarden uit de lijst van kernwaarden hieronder.

1. Op welke manier zal Sportkunde bijdragen aan jouw toekomstige carrière en persoonlijke doelen?
 2. Kan je aangeven naar welke aspecten van het werk van een Sportkundige je het meeste nieuwsgierig naar bent?
 3. Aan welke maatschappelijke (gezondheids-)uitdaging zie je jezelf als Sportkundige een bijdrage leveren? (Welk stukje van de wereld wil je verbeteren?)
-

KERNWAARDEN

A/T/MG	GT/MO	OT/MT	TT/MZ
Aandacht	Gehoorzaamheid	Ontdekken	Traditioneel
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Ontmoeten	Troost
Authenticiteit	Geloof	Ontspannen	Trouw
Autonomie	Geluk	Ontwikkelen	Uitdaging
Avontuurlijk	Gemak	Onvoorwaardelijk	Uitmuntendheid
Balans	Genueanceerdheid	Openheid	Veelzijdigheid
Bekwaamheid	Gevoeligheid	Optimisme	Veerkracht
Betrouwbaarheid	Gezag	Ordelijkheid	Veiligheid
Bescheiden	Gezamenlijkheid	Originaliteit	Verantwoordelijkheid
Bescherming	Gezondheid	Overgave	Verbeeldingskracht
Betrokkenheid	Groei	Overvloed	Verbetering
Bevrijding	Harmonie	Passie	Verbinding
Bewustzijn	Hulpvaardigheid	Persoonlijke	Verbondenheid
Bezieling	Humor	ontwikkeling	Verdraagzaamheid
Bloei	Inlevingsvermogen	Pionieren	Vergeving
Collegiaal	Innovatief	Plezier	Vernieuwing
Communicatie	Inspiratie	Presteren	Vertrouwen
Competentie	Integriteit	Puurheid	Vindingrijkheid
Continuïteit	Intimiteit	Rationaliteit	Vitaliteit
Creativiteit	Inzet	Rechtvaardigheid	Volharding
Daadkrachtig	Inzicht	Respect	Volmaaktheid
Dankbaarheid	Kennis	Resultaat	Vrede
Deskundigheid	Klantgerichtheid	Rijkdom	Vreugde
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Rust	Vriendschap
Doelgerichtheid	Leiderschap	Samenwerken	Vrijheid
Discipline	Kwaliteit	Schenken	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Levenslust	Samen	Waardering
Duurzaamheid	Liefde	Schoonheid	Waardevol
Eenheid	Loyaliteit	Simpleheid	Waardigheid
Eenvoudigheid	Mededogen	Solidariteit	Waarheid
Eerlijkheid	Meesterschap	Souplesse	Wijsheid
Effectiviteit	Meeveren	Soevereiniteit	Zekerheid
Efficiëntie	Mildheid	Speelsheid	Zelfbehoud
Eigenheid	Moedig	Spiritualiteit	Zelfkennis
Energiek	Mogelijkheden	Spontaniteit	Zelfstandigheid
Enthousiasme	Mondigheid	Stabiliteit	Zelfvertrouwen
Erkenning	Muzikaliteit	Stilte	Zelfwaardering
Fijnzinnigheid	Nederigheid	Tederheid	Zingeving
Flexibiliteit	Nuchterheid	Tevredenheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Onafhankelijkheid	Toegankelijkheid	Zorgzaamheid
Geduld	Ondernemend	Toewijding	Zuiverheid
		Tolerantie	Anders.....

Hieronder een geschreven voorbeeld van opdracht 3, maak hier een spraakbericht van.

1. Voor mij is het heel belangrijk dat je als mens kunt groeien, het fundament van persoonlijke groei begint bij het lekker in je vel zitten en je gezond voelen. Dat je ondanks dat er fysieke uitdagingen in het leven zijn je gezond kan voelen. Als sportkundige kan ik mensen ondersteunen bij het tegengaan of verkleinen van fysieke uitdagingen. Ook kan ik ze leren zelf regie te kunnen nemen over het leven. Daarbij vind ik het heel belangrijk dat iedereen zichzelf moet kunnen zijn en dat de weg die zij kiezen gerespecteerd wordt. (autonomie, authenticiteit en groei)
2. Nieuwsgierigheid is mij sowieso op het lijf geschreven. Het is bij mij meer iets avontuurlijks. Sportkunde gaat over gedragsverandering en wanneer je daarmee bezig bent ben je toch een soort van op reis in iemands leven. Wanneer je je open stelt voor iemand en een relatie opbouwt dan krijg je de mooiste inkijkjes in iemands leven. De sportkundige instrumenten die je daarvoor in kan zetten lijken onbeperkt te zijn. (avontuurlijk en verbondenheid)
3. Vanuit de situatie waarin ik opgroeide was het niet vanzelfsprekend om te gaan studeren. De sportvereniging en het sociaal werk boden mij vroeg in mijn leven rolmodellen die mij respecteerden zoals ik was en mij lieten zien welke mogelijkheden er voor mij lagen. Naast mogelijkheden maar lieten ze mij ook inzien wat mijn kwaliteiten waren. Als vrijwilliger mocht ik die kwaliteiten ontwikkelen met mijn rolmodellen als mentor. Sportkunde geeft mij de kans om hetzelfde voor anderen te betekenen zoals ik zelf heb ervaren. Sport heeft de kracht in zich om sociaal kapitaal te overbruggen en mensen te verbinden. (kansengelijkheid, verbondenheid en groei)

Lever alle drie de opdrachten gelijktijdig met de deadline van de vragenlijst in via het volgende e-mailadres sportkunde.deeltijd@inholland.nl. Veel succes bij het maken van de opdrachten.