

Keuzedeel mbo

Basis militaire fysieke en mentale fitheid

gekoppeld aan één of
meerdere kwalificaties mbo

Code

K1154

Penvoerder: Sectorkamer zakelijke dienstverlening en veiligheid
Gevalideerd door: Sectorkamer Zakelijke dienstverlening en veiligheid
Op: 12-03-2020

1. Algemene informatie

D1: Basis militaire fysieke en mentale fitheid

Studielast

240

Beroepsvereisten

Nee

Certificaten

Nee

Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers

Toelichting

Om dit keuzedeel met succes te kunnen volgen en afronden worden er fysieke en psychische eisen aan de student gesteld. De student dient de generieke intake VeVa te doorlopen om bpv te kunnen volgen bij Defensie. Wapens maken in het keuzedeel Basis militaire fysieke en mentale fitheid geen deel uit van de (basis)gevechtsuitrusting. Overal waar van hem gesproken wordt kan ook haar gelezen worden.

Relevantie van het keuzedeel

Dit keuzedeel is bestemd voor deelnemers vanuit diverse opleidingsrichtingen die een baan willen als militair. Het keuzedeel bereidt de deelnemer voor op werken bij de landmacht, luchtmacht of marine. Om het beroep van militair succesvol te kunnen uitoefenen is een goede fysieke en mentale fitheid een voorwaarde. Fysiek inzetbaar zijn en mentaal weerbaar zijn helpt de beginnend beroepsbeoefenaar bij Defensie bij het functioneren onder wisselende omstandigheden. Deelnemers op niveau 2 volgen altijd de keuzedelen Basisinzetbaarheid als militair en Basis militaire fysieke en mentale fitheid. Deelnemers op niveau 3 volgen ook deze keuzedelen en kunnen daarnaast kiezen voor de keuzedelen Introductie leiding geven bij Defensie, Introductie instructie geven bij Defensie of een ander keuzedeel uit het register keuzedelen. Na succesvolle afronding van de keuzedelen en hun opleiding en indien zij solliciteren en door de selectie van Defensie komen, worden ze aangesteld als militair. Defensie bepaalt jaarlijks hoeveel deelnemers er mogen worden opgeleid en waar. Voor al deze deelnemers zijn gegarandeerde werkplekken beschikbaar.

Beschrijving van het keuzedeel

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt in dit keuzedeel aan zijn fysieke en mentale belastbaarheid en legt daarvoor een basis door lichamelijke oefening & sport, fysieke training (FT), trainingsprogramma's en gezonde voeding.

Branchevereisten

Nee

Aard van keuzedeel

Verbredend

2. Uitwerking

D1-K1: Zorgt voor zijn fysieke en mentale basisinzetbaarheid

Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar ontwikkelt door middel van dit keuzedeel het vermogen fysiek inzetbaar en mentaal weerbaar te zijn om in wisselende situaties adequaat te kunnen reageren. Dat leidt tot veerkracht en zelfvertrouwen. Het militair optreden kan plaatsvinden onder factoren van onzekerheid, onvoorspelbaarheid en onveiligheid. De werkzaamheden zijn gestructureerd van aard. De beginnend beroepsbeoefenaar beschikt over basiskennis en vaardigheden op het gebied van fysieke en mentale fitheid, gezonde voeding en een gezond lichaam.

Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar voert het werk in een uitvoerende rol uit. Hij werkt vaak in teamverband en onder leiding van een militaire meerdere en is verantwoordelijk voor de kwaliteit van zijn eigen werk. Hij kent hierbij zijn eigen grenzen.

Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft basiskennis van de basisvaardigheden van bewegen (grondvormen)
- heeft basiskennis van de grondmotorische eigenschappen (CLUKS: Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht, Snelheid)
- heeft basiskennis van de principes van een gezonde levensstijl en voeding
- heeft basiskennis van de symptomen van stress/spanning
- heeft basiskennis van de trainingsprincipes (basale beginselen van trainingswetten)
- heeft basiskennis van factoren die van invloed zijn op mentale spanning
- kan blessures herkennen en onderneemt indien nodig actie
- kan de grondvormen van bewegen uitvoeren (veelzijdig vaardig bewegen)
- kan een opgelegd trainingsprogramma uitvoeren
- kan risico's inschatten bij trainen onder warme en koude omstandigheden (ZHKH)
- kan spanning regulerende technieken toepassen op zichzelf
- kan symptomen van stress/ spanning bij zichzelf herkennen
- kan voldoen aan het laagste fysieke niveau (functiecluster 1) van hoofdelementen van de FTAD (Functionele Tests Aanstellingskeuring Defensie)

D1-K1-W1: Traint fysieke en mentale belastbaarheid

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar werkt aan zijn fysieke en mentale weerbaarheid en legt daarvoor een basis door lichamelijke oefening & sport, fysieke training (FT), trainingsprogramma's en gezonde voeding. Hij traint de grondvormen van bewegen en de grondmotorische eigenschappen (CLUKS).

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar is fysiek en mentaal inzetbaar, (FTAD functiecluster 1 is resultaatuitgangspunt).

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- volgt de benodigde stappen (uit aangereikt trainingsprogramma) om fysiek en mentaal fit te worden en te blijven;
- toont doorzettingsvermogen en zoekt zijn/fysieke en mentale grenzen op, ook bij tegenslagen;
- herkent blessures en onveilige/ongezonde (voedings)situaties bij zichzelf en teamleden en attendeert indien nodig teamleden hierop.

De onderliggende competenties zijn: Vakdeskundigheid toepassen, Instructies en procedures opvolgen, Met druk en tegenslag omgaan, Gedrevenheid en ambitie tonen, Samenwerken en overleggen, Materialen en middelen inzetten