

Basisoptie Topsport
1ste graad A-stroom
I-Top-a

BRUSSEL

D/2019/13.758/035

Versie januari 2022



1 Algemene inleiding

De start van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. De nieuwe leerplannen secundair onderwijs ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialogeschool en gaan uit van de professionaliteit van de leraar en het eigenaarschap van de school en het lerarenteam.

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

De nieuwe leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialogeschool en laten toe om optimaal aan te sluiten bij het pedagogisch project van de school en de beleidsbeslissingen die de school neemt vanuit haar eigen visie op onderwijs (taalbeleid, evaluatiebeleid, zorgbeleid, ICT-beleid, kwaliteitsontwikkeling, keuze voor vakken en lessen ...).

De nieuwe leerplannen ondersteunen **kwaliteitsontwikkeling**: het leerplanconcept spoort met kwaliteitsverwachtingen van het Referentiekader onderwijskwaliteit (ROK). Kwaliteitsontwikkeling volgt dan als vanzelfsprekend uit keuzes die de school maakt bij de implementatie van de leerplannen.

De nieuwe leerplannen faciliteren de **getrapte studiekeuze** en laten de school toe om de observerende en oriënterende functie van de eerste graad te versterken. Sober en helder geformuleerde leerplandoelen geven aan wat als basis geldt voor alle leerlingen. Daarnaast ondersteunt een beperkt aantal verdiepende doelen het observeren en oriënteren van leerlingen naar een bepaalde finaliteit in de tweede graad. Suggesties tot verbreding in de wenken faciliteren het observeren en oriënteren naar een bepaald domein of een specifieke studierichting in de tweede graad.

De nieuwe leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden pedagogisch-didactisch voldoende ruimte voor een eigen aanpak van de leraar, het lerarenteam of de school.

De nieuwe leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming van de eerste graad. Leerplannen zorgen voor een samenhangend fundament van vorming voor alle leerlingen. Ze vertrekken vanuit een gemeenschappelijk referentiekader en hanteren een gelijkgerichte terminologie met respect voor de eigenheid van elk vak. De samenhang in de eerste graad betreft zowel de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) als de horizontale samenhang die geldt tussen het geheel van de vakken van de A-stroom of de B-stroom, maar ook tussen specifieke vakken van de A- en de B-stroom. Waar relevant geven de leerplannen expliciet aan voor welke doelen van andere leerplannen in de school verdere afstemming mogelijk is. Op die manier faciliteren en stimuleren de leerplannen leraren om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren, leraren algemene vorming (incl. godsdienstleraren) en leraren basisopties. Een verwijzing van de ene vakleraar naar de lessen van een collega laat de leerlingen niet alleen aanvoelen dat de verschillende vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

In wat volgt gaan we dieper in op een aantal uitgangspunten.

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

De leerplannen vertrekken vanuit een gedeelde inspiratie die door middel van een vormingscirkel voorgesteld wordt. We 'lezen' de cirkel van buiten naar binnen.

- Een lerarenteam werkt in een katholieke dialoogschool die onderwijs verstrekt vanuit een **specifieke traditie**. Vanuit het eigen pedagogisch project kiezen leraren voor wat voor hen en hun school goed onderwijs is.
- Ze wijzen leerlingen daarbij de weg en gebruiken daarvoor **wegwijzers**. Die zijn een inspiratiebron voor hen en hun collega's en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.
- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **beloftevol** is en alle leeransen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de leraar, de school en de bredere samenleving.



Scholen zijn daarbij **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **generieuze** attitude, hij geeft om zijn leerlingen en hij houdt van zijn vak. Hij durft af en toe de gebaande paden verlaten en stimuleert de **verbeelding en creativiteit** van leerlingen. Zo zaait hij door zijn onderwijs de kiemen van een hoopvolle, **meer duurzame en meer rechtvaardige wereld**.

- Leraren vormen leerlingen door middel van inhouden van vorming, die we groeperen in **vormingscomponenten**: levensbeschouwelijke vorming, culturele vorming, economische vorming, lichamelijke vorming, maatschappelijke vorming, natuurwetenschappelijke en technische vorming, sociale vorming, talige vorming en wiskundige vorming. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over culturele vorming spreken zonder met taal bezig te zijn; je kan niet beweren dat wetenschap en techniek geen band hebben met economie, wiskunde of geschiedenis. Dwarsverbanden doorheen de vakken zijn daarbij belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar** maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. De gemeenschappelijke leerplannen (Gemeenschappelijk funderend leerplan en Gemeenschappelijk leerplan ICT) helpen daartoe. Ze worden gestuurd door keuzes die een school (schoolbestuur, beleidsteam, lerarenteam) maakt. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan zorgt voor het fundament van heel de vorming dat gerealiseerd wordt in vakken, in projecten, in schoolbrede initiatieven of in een specifieke schoolcultuur.
- De uiteindelijke bedoeling is om **alle leerlingen** kwaliteitsvol te vormen. Die leerlingen zijn dan ook het hart van de vormingscirkel, zij zijn het op wie we inzetten. Zij dragen onze hoop mee: de nieuwe generatie die een meer duurzame en meer rechtvaardige wereld zal creëren.

1.3 Ruimte voor leraren(teams) en scholen

De vrijheid die de leraar krijgt om met het leerplan te werken vraagt van hem een grote professionaliteit. Professionaliteit vergt meesterschap. De leraar is dus een meester in zijn vak; hij beheerst de inhouden die hij onderwijst. Een diep gevoel van verantwoordelijkheid en de overtuiging dat elke leerling het recht heeft om op een goede manier gevormd te worden, liggen aan de basis van zijn professioneel bezig zijn.

Vorming is voor die leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Vorming is iets wat hem in die mate beroert dat hij voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren zoekt om de wereld

te ontsluiten. Hij wil de leerling tot bij de wereld brengen. De leraar introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt en hij probeert hen ook vriend van die wereld te laten worden. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen gegrepen kunnen worden door de cultuur van het Frans of door het ambacht van een metselaar. Hij initieert leerlingen in een wereld en probeert hen zover te brengen dat ze er hun eigen weg in kunnen vinden.

We hebben de leerplandoelen noch chronologisch noch hiërarchisch geordend. Vanuit het pedagogisch project van de school, vanuit zijn passie, expertise en creativiteit, in functie (van de beginsituatie) van de klasgroep kan de leraar eigen accenten leggen en differentiëren. Hij kan kiezen welke leerplandoelen hij op welke manier samenneemt bij het uitwerken van lessen, thema's of projecten.

In het leerplan leggen we geen didactische werkvormen vast. We bepalen geen minimum aantal lessen voor een bepaald item of een bepaalde rubriek. Dat betekent dat leraren(teams) alle vrijheid hebben om langere leerlijnen op te bouwen en in te zetten op de spiraalsgewijze aanpak van bepaalde leerplandoelen. Leraren bepalen zelf welke contexten ze laten spelen en welke methodieken ze hanteren.

1.4 Verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad

In aanvulling op de leerplandoelen die gelden voor alle leerlingen, bevatten nagenoeg alle leerplannen mogelijkheden om te verbreden en te verdiepen.

Verbreding geeft de leerling een duidelijker inzicht in zijn interesses met het oog op de keuze voor een domein en een studierichting in de tweede graad. Ze verruimen a.h.w. zijn horizon. Mogelijkheden tot verbreding zijn opgenomen bij de pedagogisch-didactische wenken, zowel in de leerplannen van de algemene vorming als in de basisopties.

Verdiepingsdoelen geven de leerling een duidelijker inzicht in zijn abstractievermogen met het oog op de keuze voor een finaliteit in de tweede graad. Verdieping speelt zich globaal genomen af op drie assen die – al dan niet in combinatie – een aanduiding kunnen zijn voor de moeilijkheidsgraad van een leerplandoel:

- cognitief: van concreet naar abstraherend/conceptueel;
- inhoudelijk: van eenvoudig naar complex;
- autonomie: van sterk begeleid naar zelfstandig.

In de leerplannen hebben we vooral cognitieve verdiepingsdoelen opgenomen als afzonderlijke leerplandoelen. In de wenken doen we suggesties voor verdieping op de as van complexiteit en autonomie. Verdieping kan ook gepaard gaan met verbreding, m.n. het toepassen van kennis in andere contexten (transfer).

In de leerplannen van de B-stroom zijn de verdiepingsdoelen afgestemd op de basisleerplandoelen van de A-stroom. Zo faciliteren we diverse schakelmogelijkheden voor intrinsiek cognitief sterke leerlingen die om een of andere reden in de B-stroom zitten.

Verbreding en verdieping kunnen één element vormen voor het advies van de delibererende klassenraad op het einde van de eerste graad voor de keuze voor een bepaalde finaliteit en voor een bepaald studiedomein in de tweede graad.

De leraar, het lerarenteam, de school hebben de keuze om al dan niet met verbreding en verdieping in het leerplan aan de slag te gaan of eigen doelen toe te voegen. De leraar ontwerpt zijn lessen op zo'n manier dat ze aansluiten bij de voorkennis van alle leerlingen. Zo spreken we alle leerlingen op hun capaciteiten aan.

1.5 Opbouw van de leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur: algemene inleiding, situering, pedagogisch-didactische duiding, leerplandoelen, basisuitrusting, concordantie. Alle onderdelen van het leerplan maken inherent deel uit van het leerplan. Schoolbesturen van Katholiek Onderwijs Vlaanderen die de leerplannen gebruiken, verbinden zich tot de realisatie van het gehele leerplan.

In de **algemene inleiding** belichten we het leerplanconcept en gaan we o.m. dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad.

In de **situering** beschrijven we - waar relevant - de beginsituatie, de samenhang in de eerste graad en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw, de aandachtspunten met o.m. de nieuwe accenten van het leerplan aan bod.

De **leerplandoelen** zijn sober en helder geformuleerd waarbij het leerplandoel als geheel het verwachte niveau van realisatie en beheersing aangeeft. Waar relevant voegen we bij de leerplandoelen een opsomming of een afbakening (★) toe die duidelijk aangeeft wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook de pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel.

Alle **leerplandoelen** zijn te bereiken, met uitzondering van attitudes. Leerplandoelen die een **attitude** zijn en dus na te streven, duiden we aan met een sterretje (*).

We tonen de **samenhang** met andere leerplannen in de eerste graad. Zo geven we het overleg in lerarenteams alle kansen. Waar zinvol reiken we mogelijkheden aan tot verdieping (👤).

Ten slotte geven we een aantal zinvolle of inspirerende **wenken** (✓). Het betreft voornamelijk een noodzakelijke toelichting bij leerplandoelen of specifieke begrippen, suggesties voor een mogelijke didactische aanpak of een afbakening van de leerstof.

De **basisuitrusting** geeft aan welke materiële uitrusting vereist is om de leerplandoelen te kunnen realiseren.

In de **concordantie** geven we aan welke leerplandoelen gerelateerd zijn aan bepaalde eindtermen (voor de leerplannen van de algemene vorming) en aan bepaalde doelen van het curriculumdossier (voor de leerplannen van de basisoptie).

1.6 Basisgeletterdheid

Voor de eerste graad zijn er doelen bepaald die elke individuele leerling moet bereiken op het einde van die graad. Het gaat om basisgeletterdheid die het mogelijk maakt om te kunnen participeren in de maatschappij op het einde van de eerste graad. De nadruk ligt op het verwerven, verwerken en gericht gebruiken van informatie. Dat impliceert het kunnen omgaan met taal, cijfers en grafische gegevens en daarbij gebruik kunnen maken van ICT. Daarnaast wordt bij de basisgeletterdheid voor de eerste graad ook ingezet op financieel-economische zelfredzaamheid.

In alle leerplannen staat de vorming van de leerling centraal. Elke leerling heeft immers recht op een brede en ambitieuze vorming. Doorheen de verschillende vakken komt de leerling in aanraking met een rijkdom aan culturele en wetenschappelijke bronnen. Scholen die inzetten op die brede en ambitieuze vorming, maken sowieso werk van de – in scope eerder beperkte doelen van de – basisgeletterdheid zoals die maatschappelijk is vastgelegd.

Toch kan een school in de loop van de eerste graad de keuze maken om meer in te zetten op doelen van de basisgeletterdheid. Dat zal vooral het geval zijn voor sommige leerlingen van de B-stroom. Voor de afbakening van de doelen basisgeletterdheid zijn de doelen van de algemene vorming voor de B-stroom overigens het ijkpunt geweest.

De begeleidende klassenraad kan in de loop van het eerste of het tweede leerjaar A/B bij een leerling vaststellen dat het bijzonder moeilijk zal worden om de doelen van de algemene vorming op het einde van de eerste graad op voldoende wijze te behalen. Op dat moment kan het zinvol zijn om na te gaan of het bereiken van doelen basisgeletterdheid in het gedrang komt en in dat geval iets gericht in te zetten op sommige doelen van die basisgeletterdheid.

De doelen van de basisgeletterdheid zijn onderliggend aan leerplandoelen van de algemene vorming. Ze worden aangeduid met “BG” in het Gemeenschappelijk funderend leerplan, het Gemeenschappelijk leerplan ICT en de vakleerplannen Maatschappelijke vorming, Mens & samenleving, Nederlands A- en B-stroom en Wiskunde A- en B-stroom. We vermelden bij de relevante leerplandoelen de doelen basisgeletterdheid en bakenen ze waar nodig verder af.

1.7 Tot slot

De nieuwe leerplannen geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze vormen een kwaliteitskader dat inzet op een eigen visie en een identiteitskader dat de unieke identiteit van een school in de diverse samenleving versterkt en ondersteunt. Zo garanderen we binnen het kader dat door de Vlaamse regering werd vastgelegd voldoende vrijheid voor schoolbesturen om het eigen pedagogisch project vorm te geven vanuit de eigen schoolcontext. We versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. We creëren ook ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden – via pedagogische vakbegeleiding – ondersteuning waar nodig

2 Situering

2.1 Samenhang in de eerste graad

Dit leerplan heeft een sterke samenhang met de leerplannen van de vakken Lichamelijke opvoeding en Mens & samenleving van de algemene vorming. De basisoptie Topsport wil de bewegingsdoelen verder verdiepen en verruimen. Daarnaast worden de persoonsdoelen verder ingeoeffend in verschillende contexten.

Er is een sterke samenhang met de basisoptie Sport van A- en B-stroom. In de basisopties zijn de bewegings- en persoonsdoelen vrij identiek. Daarnaast is de rubriek gezondheid en veiligheid vrij gelijklopend.

De bewegings- en persoonsdoelen van het deel Topsport dienen **geïntegreerd aangeboden** te worden met doelen van het **leerplan van de betrokken topsportfederaties**.

2.2 Beginsituatie

Enkel leerlingen die het statuut van topsport verkregen (op voordracht van de Gemengde Selectiecommissie van het Topsportconvenant, die bestaat uit vertegenwoordigers van Sport Vlaanderen, het BOIC en het VSF), kunnen deze basisoptie volgen. Diverse leerplandoelen binnen de basisoptie sluiten aan bij en bouwen verder op leerplandoelen van de algemene vorming. Aangezien leerplannen van de

algemene vorming gelden voor een graad is er in de leerplannen geen strikte leerstofafbakening per leerjaar. De beginsituatie kan vanuit de diverse vakken dus alleen met het nodige voorbehoud geschetst worden.

- **Lichamelijke opvoeding:** in het eerste leerjaar komen de leerlingen in contact met bewegingsdoelen en persoonsdoelen die gecombineerd vertaald worden naar verschillende bewegingsdomeinen. In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken.
- **Mens & samenleving:** de leerlingen verwerven inzicht in wie ze zijn als persoon en in hun relatie met anderen en de maatschappij. Aspecten van respectvol leren samenwerken, samen leren en in dialoog gaan met anderen met aandacht voor de identiteit en het welbevinden van zichzelf en de ander komen daarbij aan bod.

Afstemming met de leraren van de algemene vorming voor de vakken Lichamelijke opvoeding, en Mens & samenleving is aangewezen.

2.3 Plaats in de lessentabel

De basisoptie Topsport beslaat 5 lessen. Dit leerplan, met inbegrip van het leerplan van de betrokken topsportfederaties, biedt school en leraren voldoende ruimte om eigen accenten te leggen.

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Topsport en het vormingsconcept

Het leerplan is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialogeschool. In dit leerplan ligt de nadruk op de lichamelijke en sociale vorming.

De wegwijzers uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte en gastvrijheid kleuren dit leerplan. In de basisoptie neemt samen bewegen met respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen een belangrijke plaats in (uniciteit in verbondenheid en oog voor kwetsbaarheid). Met plezier bewegen nodigt uit tot de ontwikkeling van een gezonde en actieve levensstijl (duurzaamheid) en het samen sporten bevordert de teamspirit (gastvrijheid).

Uit die vormingscomponenten en wegwijzers zijn de krachtlijnen van het leerplan ontstaan.

3.2 Krachtlijnen van het leerplan

Fysieke capaciteiten, technische en tactische vaardigheden verbeteren

Leerlingen stellen zich persoonlijke doelen om hun sportprestaties te verbeteren. Daartoe verwerven ze in verschillende bewegingsdomeinen meer inzicht in basistechnieken en leren ze die ook verder te verfijnen. Daarnaast werken ze ook aan hun fitheid en gezondheid om hun motorische mogelijkheden te verbeteren.

Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen

In een competitieve sportcontext zijn sociale en communicatieve vaardigheden cruciaal. Communiceren, argumenteren, samenwerken en [pro-sociaal gedrag stellen](#) zijn daartoe belangrijke vaardigheden. Via verschillende bewegingsdomeinen oefenen leerlingen zich in omgangsvormen, teamspirit, verantwoordelijkheid nemen, fairplay ...

Een gezonde en veilige levensstijl ontwikkelen

In topsport is de harmonie tussen beweging en rust, blessurepreventie en een aangepaste voeding essentieel voor een gezonde en veilige levensstijl. De leerlingen verwerven hiertoe inzichten in bewegings- en voedingsrichtlijnen en passen die toe.

3.3 Opbouw van het leerplan

De leerplandoelen zijn ingedeeld in drie rubrieken:

- gezondheid en veiligheid;
- bewegingsdoelen;
- persoonsdoelen.

3.4 Aandachtspunten

Leerlingen motiveren heeft vaak te maken met het stellen van haalbare uitdagingen waardoor ze grenzen leren verleggen en daarin voldoening ondervinden. Topsportleerlingen vinden hun motivatie in het verbeteren van hun fysieke capaciteiten en technische en tactische vaardigheden. Dit leerplan wil hen hierin stimuleren.

Het leerplan van de basisoptie biedt mogelijkheden om de motorische vaardigheden van topsportleerlingen in hun sportdiscipline te verbreden. Daartoe moet heel veel getraind worden om het einddoel te bereiken. De leerlingen hebben een vrij zwaar programma te verwerken waarbij er naar een goed evenwicht dient gezocht te worden tussen geestelijke en fysieke inspanningen. Daarbij is het essentieel om tot een optimale spreiding te komen van de theorielessen en de trainingen.

4 Leerplandoelen

4.1 Gezondheid en veiligheid

LPD 1 De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen.

- ✓ Het feit dat leerlingen preventieve maatregelen toepassen, houdt in dat ze er ook het nut van inzien.
- ✓ Je kan hier o.a. volgende zaken aan bod laten komen:
 - het gebruik van aangepaste uitrusting en kledij in functie van hygiëne en blessurepreventie;
 - ergonomische principes: heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne;
 - basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen. Als leraar of vakgroep kan je leerlingen erop wijzen dat ze en hoe ze een correcte lichaamshouding en ergonomische principes ook in andere vakken kunnen toepassen (transfer);
 - het effect van stabilisatie-oefeningen, opwarming, stretching in het kader van letselpreventie;
 - onderzoek van de invloed van rust tussen twee sprintnummers en de prestaties.

LPD 2 De leerlingen leggen het verband tussen de bewegingsrichtlijnen en een gezonde en actieve levensstijl.

- ✓ Een gezonde levensstijl vergt een evenwichtige mix van bewegen, staan en zitten. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dit samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en bewegingsrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn.
- ✓ Zich bewust worden van het eigen bewegingspatroon kan leerlingen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijkse leven (gezonde en actieve levensstijl).

LPD 3 De leerlingen analyseren hun eigen actieve levensstijl en vergelijken die met die van anderen en de bewegingsrichtlijn volgens wetenschappelijk onderzoek.

- ✓ Het betreft de actieve levensstijl, bv. hoeveel leerlingen effectief bewegen per dag.
- ✓ Wetenschappelijk onderzoek zoals de bewegingsnorm, de bewegingsdriehoek.
- ✓ Leerlingen vergelijken zich met anderen zoals leeftijdsgenoten, jongens en meisjes.
- ✓ Je kan dit toepassen op verschillende sportdisciplines.
- ✓ Je kan bij dit doel stappen van een onderzoeksmethodiek laten uitvoeren zoals data verzamelen, analyseren, rapporteren.

LPD 4 De leerlingen leggen het verband tussen de voedingsrichtlijnen en een gezonde en actieve levensstijl.

- ✓ Een gezonde levensstijl vergt een evenwichtig voedingspatroon. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dit samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en enkele richtlijnen inzake voeding die voor iedereen haalbaar zijn. Zich bewust worden van het eigen eetpatroon kan leerlingen stimuleren om voedingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijkse leven (gezonde en actieve levensstijl).
- ✓ Je kan het hier ook hebben over het nut en de gevaren van sportvoeding en -dranken. Verder kan je ook ingaan op de risico's van voedingssupplementen en energiedranken.

LPD 5 De leerlingen analyseren hun eigen voedingspatroon en vergelijken het met dat van anderen en wetenschappelijk onderzoek.

- ✓ Met wetenschappelijk onderzoek wordt o.a. de voedingsdriehoek bedoeld.
- ✓ Je kan de leerlingen hun eigen voedingspatroon laten vergelijken met anderen zoals leeftijdsgenoten, jongens – meisjes.
- ✓ Je kan het voedingspatroon van sporters uit verschillende sportdisciplines laten analyseren.

- ✓ Je kan bij dit doel stappen van een onderzoeksmethodiek laten uitvoeren zoals data verzamelen, analyseren, rapporteren.

4.2 Bewegingsdoelen

LPD 6 De leerlingen leggen het verband tussen hun eigen sportprestaties en de vorderingen op het vlak van conditie en bewegingstechnieken.

- ✓ Het is belangrijk dat de leerlingen een goed inzicht krijgen in trainingstechnieken en beoogde doelen. Je besteedt best voldoende tijd om de leerlingen dit inzicht mee te geven.

LPD 7 De leerlingen maken in samenspraak met de trainers een 'sterkte-zwakte' balans op van hun eigen motorische vaardigheden en leggen hun trainingsprioriteiten vast.

- ✓ Je kan de leerlingen stimuleren om aan zelfevaluatie te doen en voor zichzelf haalbare doelen na te streven.

LPD 8 De leerlingen verbeteren vaardigheden, technieken en tactieken in hun eigen sportdiscipline vanuit persoonlijke doelen.

- ✓ Vaardigheden, technieken en tactieken conform het leerplan van de betrokken topsportfederatie.

LPD 9 De leerlingen voeren zelfstandig trainingsopdrachten uit (individueel en in groep).

- ✓ Je kan rekening houden met de inbreng van de leerlingen en hen kansen geven om te verwoorden waaraan ze werken in de les.

4.3 Persoonsdoelen

LPD 10 De leerlingen nemen in alle bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

LPD 11 De leerlingen hanteren omgangsvormen zoals luisteren, leidinggeven en aanvaarden, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.

- ✓ Door te werken met wisselende groepen kan je leerlingen meer oefenkansen bieden om zich te oefenen in omgangsvormen (sociale competentie).

LPD 12 De leerlingen gebruiken aangereikte strategieën om feedback te geven en te ontvangen.

- ✓ Je kan de strategieën via een rollenspel aanbrenge. Leerlingen kunnen die dan toepassen tijdens groepswerken en in sportcontexten.

LPD 13 De leerlingen gebruiken aangereikte strategieën om te argumenteren en te overtuigen.

- ✓ Je kan de strategieën via een rollenspel aanbrengen. Leerlingen kunnen die dan toepassen tijdens groepswerken en in sportcontexten.

LPD 14 De leerlingen kunnen verschillende rollen waarnemen in bewegingssituaties en activiteiten eigen aan hun sportdiscipline

- ✓ Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het fysiek helpen zelf en het fysiek geholpen willen worden (aanvaarden van hulp). In functie van helpen kan je een leerlijn voor kennis, vaardigheden en attitudes uitwerken.
- ✓ Door elkaar te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback en verwerven ze meer inzicht in een beweging.
- ✓ Het werken met [ondersteunende rollen](#) zorgt ervoor dat leerlingen sociale competenties ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging of spelvorm als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

LPD 15 De leerlingen hanteren principes van [fairplay](#) en [teamspirit](#) en gaan positief om met winst en verlies.

- ✓ [Fairplay](#) en [teamspirit](#) zijn belangrijk om plezier te beleven aan bewegen. Kunnen omgaan met winst en verlies komt in de lessen lichamelijke opvoeding voortdurend aan bod. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijkse leven.

LPD 16 * De leerlingen waarderen elkaars prestaties en gaan om met individuele verschillen.

5 Lexicon

Het lexicon bevat een verduidelijking bij de in het leerplan gebruikte begrippen. De verduidelijking gebeurt enkel ten behoeve van de leraar.

Bewegingsrichtlijnen

Het gaat hier om het integreren van gezond bewegen in het dagelijks leven en niet om de technische manier van uitvoeren van een beweging.

Fairplay

Fairplay houdt in dat er op een sportieve en eerlijke manier gespeeld of gesport wordt door o.a. het volgen van de spelregels en het respecteren van alle spelers.

Ondersteunende rol

Een ondersteunende rol is elke rol waarin een leerling één of meerdere medeleerlingen ondersteunt bij of tijdens het bewegen zoals coach, feedbackgever, scheidsrechter, helper, evaluator. In functie van het opnemen van ondersteunde rollen is het belangrijk dat leerlingen leren leiding nemen en aanvaarden én

leren helpen en hulp aanvaarden. Het kunnen opnemen van ondersteunende rollen vooronderstelt vaardig zijn in het doelgericht communiceren, samenwerken en stellen van pro-sociaal gedrag.

Pro-sociaal gedrag stellen

Elkaar helpen, delen, zorg dragen voor een medeleerling.

Teamspirit

Teamspirit draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het bereiken van eenzelfde doelstelling, nl. winnen. Dat kan door op een positieve en constructieve manier samen als een team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen en door complimenten te geven. Daardoor verhoogt de kans dat het vooropgestelde doel bereikt wordt.

6 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal en de uitrusting (binnen- en buitenterreinen) en het materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de leerplandoelen. Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur, materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen, die beantwoorden aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu.

Bijkomende informatie en advies in verband met veiligheid en gezondheid kan je inwinnen bij de preventieadviseur van de school of scholengemeenschap.

- Binnen- en buitenterreinen:
 - toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
 - met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
 - voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
 - aangepast aan de grootte van de leerlingengroep;
 - met plaats om toestellen weg te bergen.
- Voldoende grote, afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes.
- Aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's en lavabo's) in de buurt van de LO-accommodatie.
- De mogelijkheid om te werken met (mobile) devices waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden zijn.
- EHBO-koffer.
- De nodige voorzieningen die door de betrokken topsportfederaties werden bepaald.

Inhoud

1	Algemene inleiding	3
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten	3
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs	3
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen	4
1.4	Verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad	5
1.5	Opbouw van de leerplannen	6
1.6	Basisgeletterdheid	6
1.7	Tot slot	7
2	Situering	7
2.1	Samenhang in de eerste graad	7
2.2	Beginsituatie	7
2.3	Plaats in de lessentabel	8
3	Pedagogisch-didactische duiding	8
3.1	Topsport en het vormingsconcept	8
3.2	Krachtlijnen van het leerplan	8
3.3	Opbouw van het leerplan	9
3.4	Aandachtspunten	9
4	Leerplandoelen	9
4.1	Gezondheid en veiligheid	9
4.2	Bewegingsdoelen	11
4.3	Persoonsdoelen	11
5	Lexicon	12
6	Basisuitrusting	13
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.4	Verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.5	Opbouw van de leerplannen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.6	Basisgeletterdheid	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.7	Tot slot	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2	Situering	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3	Pedagogisch-didactische duiding	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.