

Basisoptie Sport
1ste graad B-stroom
I-Spo-b

BRUSSEL

D/2024/13.758/363

Versie oktober 2024

1 Inleiding

De uitrol van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. Leerplannen geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze garanderen 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. Leerplannen zijn ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. Ze versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. Leerplannen laten ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden ondersteuning waar nodig.

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

Leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialoogschool. Ze 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 ...).

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 leerplannen.

Leerplannen faciliteren een **gerichte studiekeuze**. De leerplandoelen sluiten aan bij de verwachte competenties van leerlingen in een bepaald structuuronderdeel. De feedback en evaluatie bij de realisatie ervan beïnvloeden op een positieve manier de keuze van leerlingen na elke graad.

Leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden voldoende ruimte voor eigen inhoudelijke keuzes en een eigen didactische aanpak van de leraar, het lerarenteam en de school.

Leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming. Die samenhang betreft de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) en de horizontale samenhang tussen vakken binnen structuuronderdelen en over structuuronderdelen heen. Leerplannen verwijzen waar relevant expliciet naar andere leerplannen met het oog op afstemming in de school. Op die manier kunnen leraren over de vakken heen samenwerken en van elkaar leren. Een verwijzing van een leraar naar de lessen van een collega laat leerlingen niet alleen aanvoelen dat vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

De leerplannen vertrekken vanuit een gedeelde inspiratie die door middel van een vormingscirkel wordt voorgesteld. 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 leraren en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.

- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **beloftevol** is en alle leerkansen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de school en de bredere samenleving. Scholen zijn **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **genereuze** 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 leerinhouden die we groeperen in negen **vormingscomponenten**. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over taal spreken zonder over cultuur bezig te zijn; wetenschap en techniek hebben een band met economie, wiskunde, geschiedenis ... Dwarsverbanden doorheen de vakken zijn belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Vorming is voor een leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Zijn meesterschap en passie brengt een leraar ertoe om voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren te zoeken om **de wereld te ontsluiten**. Hij introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen kunnen worden gegrepen 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.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar**, maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan helpt daartoe. Het zorgt voor het fundament van heel de vorming dat wordt gerealiseerd in vakken, in projecten, in schoolbrede initiatieven of in een specifieke schoolcultuur.
- De uiteindelijke bedoeling is om **alle leerlingen** kwaliteitsvol te vormen. 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 leraar als professional, als meester in zijn vak krijgt vrijheid om samen met zijn collega's vanuit de leerplannen aan de slag te gaan. Hij kan eigen accenten leggen en differentiëren vanuit zijn passie, expertise, het pedagogisch project van de school en de beginsituatie van zijn leerlingen.

De leerplandoelen zijn noch chronologisch, noch hiërarchisch geordend. Ze laten ruimte aan het lerarenteam en de individuele leraar om te bepalen welke leerplandoelen op welk moment worden samengenomen, om didactische werkvormen te kiezen, contexten te bepalen, eigen leerlijnen op te bouwen, vakoverschrijdend te werken, flexibel om te gaan met een indicatie van onderwijstijd.

1.4 Differentiatie

Om optimale leerkansen te bieden is [differentiëren](#) van belang in alle leerlingengroepen. Leerlingen voor wie dit leerplan is bestemd, behoren immers wel tot dezelfde doelgroep, maar bevinden zich niet noodzakelijk in dezelfde beginsituatie. Zij hebben een niet te onderschatten – maar soms sterk verschillende – bagage mee vanuit het basisonderwijs, de thuissituatie en vormen van informeel leren. Het is belangrijk om zicht te krijgen op die aanwezige kennis en vaardigheden en vanuit dat gegeven, soms gedifferentieerd, verder te bouwen. Positief en planmatig omgaan met verschillen tussen leerlingen verhoogt de motivatie, het welbevinden en de leerwinst voor elke leerling.

De leerplannen bieden kansen om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden en door de leeromgeving aan te passen. Ze nodigen ook uit om te differentiëren in evaluatie.

Differentiatie door te verdiepen en te verbreden

Sommige leerlingen denken meer conceptueel en abstract. Andere leerlingen komen vanuit een meer concrete benadering sneller tot inzichtelijk denken. Variëren in abstractie spreekt leerlingen aan op hun capaciteiten en daagt hen uit om van daaruit te groeien.

Daarnaast bieden leerplannen kansen om de complexiteit van leerinhouden aan te passen. Dat kan door een complexere situatie te schetsen, een minder ingewikkelde bewerking of handeling voor te stellen, of door meer kennis of vaardigheden aan te bieden om leerlingen uit te dagen.

De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep. Leerinhouden in verschillende contexten aanbrengen biedt kansen om leerlingen aan te spreken op hun interesses en daagt hen tegelijk uit om andere interesses te verkennen en zo hun horizon te verruimen.

In 'extra' wenken bij de leerplandoelen en in beperkte mate ook via keuzeleerplandoelen bieden we je inspiratie om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden.

Differentiatie door de leeromgeving aan te passen

Doordachte variatie in werkvormen (groepswork, individueel, auditief, visueel, actief ...) vergroot de kans dat leerdoelen worden gerealiseerd door alle leerlingen. Het helpt hen bovendien ontdekken welke manieren van leren en informatie verwerken best bij hen passen.

De ene leerling kan snel of zelfstandig werken, de andere heeft meer tijd of begeleiding nodig. Variëren in de mate van ondersteuning, gericht aanbieden van hulpmiddelen (voorbeelden, schrijfkaders, stappenplannen ...) en meer of minder tijd geven, daagt leerlingen uit op hun niveau en tempo.

Leerlingen op hun niveau en vanuit eigen interesses laten werken kan door te differentiëren in product, bijvoorbeeld door leerlingen te laten kiezen tussen opdrachten die leiden tot verschillende eindproducten.

Het samenstellen van groepen kan een effectieve manier zijn om te differentiëren. Rekening houden met verschil in leerdoelen en leerlingenkenmerken laat leerlingen toe van en met elkaar te leren.

Technologie kan al die vormen van differentiatie ondersteunen. Zo kunnen leerlingen op hun maat werken met digitale leermiddelen zoals educatieve software of online oefenprogramma's.

Differentiatie in evaluatie

Ten slotte laten de leerplannen toe te differentiëren in [evaluatie](#) en feedback. Evalueren is beoordelen om te waarderen, krachtiger te maken en te sturen.

Na de afronding van een lessenreeks of na een langere periode gaan leraren door middel van summatieve evaluatie na waar leerlingen staan. De keuze van een evaluatie- en feedbackvorm is afhankelijk van de vooropgestelde doelen.



1.5 Opbouw van de leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur. Alle onderdelen 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.

De **inleiding** licht het leerplanconcept toe en gaat dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot differentiatie.

De **situering** beschrijft de samenhang binnen de graad en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw, de leerlijnen en – waar relevant – aandachtspunten aan bod.

De **leerplandoelen** zijn helder geformuleerd en geven aan wat van leerlingen wordt verwacht. Waar relevant geeft een opsomming of een afbakening (★) aan wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel. De leerplandoelen zijn gebaseerd op de doelen die in regelgeving vastliggen. Indien een leerplandoel verder gaat, vind je een ‘+’ bij het nummer van het leerplandoel. Al die leerplandoelen zijn verplicht te realiseren. In een aantal gevallen zijn keuzedoelen opgenomen; die leerplandoelen zijn weergegeven in een grijze kleur en het nummer van het leerplandoel wordt voorafgegaan door ‘K’.

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

De leerplandoelen zijn meestal ingedeeld in een aantal rubrieken. Bovenaan elke rubriek vind je de relevante doelen vanuit regelgeving. Als leraar hoef je je die taal niet eigen te maken. Het volstaat dat je de leerplandoelen realiseert zoals opgenomen in het leerplan.

Waar relevant wordt de samenhang met andere leerplannen in dezelfde graad aangegeven.

‘Duiding’ bij een leerplandoel bevat een noodzakelijke toelichting bij het doel. In pedagogisch-didactische wenken vinden leraren inspiratie om met het leerplandoel aan de slag te gaan. Een wenk ‘extra’ bij een leerplandoel biedt leraren inspiratie om verder te gaan dan wat het leerplandoel minimaal vraagt.

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

Het **glossarium** bevat een overzicht van handelingswerkwoorden die in alle leerplannen van de graad als synoniem van elkaar worden gebruikt of meer toelichting nodig hebben.

De **concordantie** geeft aan welke leerplandoelen zijn gerelateerd aan doelen vanuit regelgeving.

2 Situering

2.1 Samenhang in de eerste graad

Dit leerplan heeft een sterke samenhang met de leerplannen van het vak Lichamelijke opvoeding en met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

2.2 Samenhang met de basisopties

Er is een sterke samenhang tussen de basisopties Sport van A- en B-stroom.

2.3 Plaats in de lessentabel

In de B-stroom worden 10 lesuren besteed aan een of meerdere basisopties. Dit leerplan is gericht op 4 lesuren waardoor er voldoende ruimte is voor school en leraren om eigen accenten te leggen.

Het leerplan is bestemd voor de B-stroom van de eerste graad. Het geheel van de basisvorming en de basisopties voor de B-stroom van de eerste graad vind je terug op de [PRO-pagina](#).

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Sport en het vormingsconcept

Het leerplan is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. In dit leerplan ligt de nadruk op de lichamelijke en maatschappelijke en sociale vorming. De wegwijzers uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte en gastvrijheid kleuren het 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

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 aan hun fitheid en gezondheid om hun motorische mogelijkheden te verbeteren.

Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen

In veel sportgerelateerde contexten zijn sociale en communicatieve vaardigheden cruciaal. Communiceren, argumenteren, samenwerken en [pro-sociaal gedrag](#) stellen zijn daarin belangrijke componenten. Via verschillende bewegingsdomeinen oefenen leerlingen zich in omgangsvormen, teamspirit, verantwoordelijkheid nemen, fairplay ...

Inzicht verwerven in maatschappelijke thema's waarin sport en beweging een belangrijke rol spelen

Vanuit actuele en authentieke contexten verwerven leerlingen inzicht in de invloed van de bewegingscultuur op de samenleving. Zowel positieve als negatieve aspecten komen aan bod.

3.3 Opbouw van het leerplan

De inhoudelijke doelen zijn ingedeeld in drie rubrieken:

- gezondheid en veiligheid;
- bewegingscultuur;
- bewegingsdoelen en persoonsdoelen.



3.4 Leerlijnen

3.4.1 Beginsituatie

Heel wat leerplandoelen van 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 dus alleen met het nodige voorbehoud worden geschetst.

We verwachten in deze basisoptie leerlingen met interesse voor Sport en die sociaal zijn ingesteld.

3.4.2 Samenhang met de algemene vorming

Dit leerplan heeft een sterke samenhang met de leerplannen van de vakken Lichamelijke opvoeding en het Gemeenschappelijk funderend leerplan. De basisoptie Sport wil de bewegingsdoelen verder verdiepen en verruimen. Daarnaast worden de persoonsdoelen verder ingeoeffend in verschillende contexten.

Samenhang met volgende leerplannen:

- Lichamelijke opvoeding: in het eerste leerjaar komen de leerlingen in contact met bewegingsdoelen en persoonsdoelen die gecombineerd worden vertaald naar verschillende bewegingsdomeinen. In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en fysieke capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken.
- Gemeenschappelijk funderend leerplan (rubriek *Uniek en verbonden*): 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 er aan bod.

Afstemming met de betrokken leraren van de algemene vorming is aangewezen.

3.4.3 Samenhang met de basisopties

Er is een sterke samenhang tussen de basisopties Sport van A- en B-stroom. In beide basisopties zijn de bewegings- en persoonsdoelen identiek. Daarnaast is de rubriek 'Gezondheid en veiligheid' vrij gelijklopend. In de B-stroom komt de rubriek 'Wetenschap en sport' niet aan bod en in de A-stroom is er geen rubriek 'Bewegingscultuur'.

3.5 Aandachtspunten

Motiveren

Leerlingen motiveren heeft vaak te maken met het stellen van haalbare uitdagingen waardoor ze grenzen leren verleggen en hierin voldoening ondervinden. Zo ook zijn leerlingen met talent voor sport te motiveren om hun fysieke capaciteiten, technische en tactische vaardigheden te verbeteren. Dit leerplan wil hen daarin stimuleren.

In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en fysieke capaciteiten en gestimuleerd om vorderingen te maken. Rekening houden met de beginsituatie van elke leerling en het werken op zijn maat, kan leerlingen stimuleren tot levenslang actief bewegen.

Bewegingsdoelen, persoonsdoelen en bewegingsdomeinen

Vanuit een totaalvisie op de mens en zijn gezondheid kies je per periode voor een combinatie van bewegingsdoelen en persoonsdoelen, concreet vertaald naar een bewegingsdomein.

Alle [bewegingsdomeinen](#) worden in periodes aangeboden. Een periode bestaat uit minimum 4, bij voorkeur opeenvolgende, lestijden. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het meeste leereffect wordt bekomen door het aanbieden van langere periodes (minimum 8 lestijden).

In de basisoptie Sport komen minimaal 5 van de volgende bewegingsdomeinen aan bod:

- [atletiek en aanverwante vormen;](#)
- [gymnastiek en aanverwante vormen;](#)
- [ritmische vorming en dans;](#)
- [contact en verdediging;](#)
- [doelspelen;](#)
- [terugslagspelen;](#)
- [zwemmen.](#)

Naast die 7 bewegingsdomeinen kan de vakgroep nog andere keuzes maken zoals [circusvaardigheden](#), [inblijf- en uitmaakspelen](#), [klimmen](#), [oriëntatiesporten](#), [rope skipping](#)...

Inspelen op verschillende leerlingenprofielen en oriëntatie

Het leerplan van de basisoptie biedt mogelijkheden om in te spelen op verschillende leerlingenprofielen.

Via drie assen van verdieping (abstractie, complexiteit, autonomie) kan je differentiëren en inspelen op de noden van leerlingen. Wanneer je werkt rond onderzoeken kan je bijvoorbeeld leerlingen stappenplannen met visuele ondersteuning aanreiken of je laat hen meer autonoom werken.

Concrete (toepassingsgerichte) opdrachten laten toe, afhankelijk van de keuze van bepaalde leerinhouden en de beschikbare infrastructuur, om te differentiëren naar verschillende leerlingenprofielen die aansluiten bij interessegebieden. In de wenken verwijzen we naar volgende interessegebieden:

- lichamelijke opvoeding;
- mens & samenleving.

Via de leerplandoelen van deze basisoptie kan je verschillende leerlingenprofielen aanspreken door het al dan niet combineren van aspecten uit de verschillende interessegebieden. Die interessegebieden kunnen leerlingen helpen bij de oriëntering naar een bepaalde studierichting in de 2de graad binnen het domein Sport of Maatschappij en welzijn.

3.6 Leerplanpagina

Wil je als gebruiker van dit leerplan op de hoogte blijven van inspirerend materiaal, achtergrond, professionalisering en lerarennetwerken, surf dan naar de [leerplanpagina](#).



4 Leerplandoelen

4.1 Gezondheid en veiligheid

Doelen vanuit regelgeving

SP 03	De leerlingen illustreren hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen. (LPD 5)
SP 04	De leerlingen vergelijken hun eigen actieve levensstijl met die van anderen en de bewegingsrichtlijn. (LPD 3, 4)
SP 05	De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen. (LPD 2)
SP 07	De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe. (LPD 1)

LPD 1 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe.

Duiding: De technieken voor eerste hulp betreffen ongevallen en noodsituaties en worden toegepast in een gesimuleerde leeromgeving.

Wenk: Je houdt rekening met de recentste richtlijnen van hulpverleningsorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen, is herhaling belangrijk.

Wenk: Onder noodsituaties begrijpen we het correct kunnen toepassen van CPR (reanimatietechnieken en AED).

Wenk: Voor bepaalde technieken is het aangewezen om die te laten uitvoeren in de sporthal.

LPD 2 De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen.

Wenk: Het feit dat leerlingen preventieve maatregelen toepassen, houdt in dat ze er ook het nut van inzien.

Wenk: 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. Om effect te hebben bij de leerlingen kan je dit leerplandoel best koppelen aan bewegingsdomeinen die daarvoor in aanmerking komen zoals gymnastiek, ritmische vorming en dans. Als leraar of vakgroep kan je leerlingen erop wijzen dat en hoe ze een correcte lichaamshouding en ergonomische principes ook in andere vakken kunnen toepassen (transfer);
- het effect van het al of niet doen van stabilisatie-oefeningen, opwarming, stretching in het kader van letselpreventie;
- de invloed van rust: bv. nagaan wat de invloed is van al of dan niet voldoende tijd nemen tussen 2 sprintnummers.

LPD 3 De leerlingen leggen het verband tussen de bewegingsrichtlijnen en een gezonde en actieve levensstijl.

Wenk: Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van bewegen, staan en zitten. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dat samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en bewegingsrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn. Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun bewegingspatroon, kan dat hen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl). Omwille van het belang van herhaling kan je dit leerplandoel best toepassen in meerdere bewegingsdomeinen.

LPD 4 De leerlingen vergelijken hun eigen actieve levensstijl met die van anderen en met de bewegingsrichtlijn.

Wenk: Actieve levensstijl: hoeveel de leerlingen bv. effectief bewegen per dag.

Wenk: Vergelijken met anderen = leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...

Wenk: Je kan dit leerplandoel toepassen op verschillende sportdisciplines.

LPD 5 De leerlingen illustreren hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen.

Wenk: Een gezonde levensstijl vergt een evenwichtig voedingspatroon. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dat 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).

Wenk: Je kan wijzen op het nut en de gevaren van sportvoeding en -dranken. Verder kan je ook ingaan op de risico's van voedingssupplementen en energiedranken.

LPD 6 + De leerlingen vergelijken hun eigen voedingspatroon met dat van anderen en met de norm.

Duiding: Norm: voedingsdriehoek.

Wenk: Je kan de leerlingen hun eigen voedingspatroon laten vergelijken met leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...

Wenk: Je kan het voedingspatroon van sporters uit verschillende sportdisciplines laten vergelijken.

4.2 Bewegingscultuur

Doelen vanuit regelgeving

SP 09 De leerlingen illustreren contexten waarin sport en beweging een rol spelen. (LPD 7)



LPD 7 De leerlingen illustreren contexten waarin sport en beweging een rol spelen.

Wenk: Uitingsvormen zoals: (top)sport, idolen, media, gaming, hypes, imago, lichaamscultuur, sporthappenings, gokken op sportwedstrijden, matchfixing ...

LPD 8 + De leerlingen illustreren hoe verschillende factoren de deelname aan bewegingscultuur in onze samenleving beïnvloeden.

Wenk: Factoren zoals:

- motivatie vanuit gezondheidsperspectief, als uitdaging, voor het plezier, als ontspanning, voor het sociale aspect of het functionele;
- de impact van reclame;
- de impact van geld;
- de impact van groepsdruk.

Wenk: Je kan dit leerplandoel combineren met de persoonsdoelen.

4.3 Bewegingsdoelen

Doelen vanuit regelgeving

SP 01	De leerlingen sturen vaardigheden, technieken en tactieken bij in verschillende bewegingsdomeinen. (LPD 9)
SP 02	De leerlingen onderzoeken of ze vorderingen maken in verschillende bewegingsdomeinen (LPD 10)

LPD 9 De leerlingen sturen vaardigheden, technieken en tactieken bij in verschillende bewegingsdomeinen.

Wenk: Je kan de leerlingen stimuleren om aan hun fysieke, mentale, technische en tactische sterktes en zwaktes te werken om zich maximaal te ontwikkelen en hun resultaten te verbeteren.

Wenk: Je kan leerlingen wetenschappelijke principes bijbrengen die kunnen bijdragen om hun technieken te verbeteren zoals:

- zwaartepunt van het menselijk lichaam (bv. verlaging van het zwaartepunt bij de Fosburyflop);
- de hoek waaronder een kracht het meest efficiënt is (bv. kogelstoten, verspringen ...);
- het verbeteren van evenwicht door het steunvlak te vergroten aan de hand van voorbeelden uit de sportwereld: vergroten van je steunvlak om stabieler te staan, evenwichtsbalk, koorddanser, ophanging formule 1-wagen.

Wenk: Je kan vanuit verschillende sportdisciplines een beweging analyseren (bv. voetballer die trapt tegen een bal, hoogspringer die afstoot ...).

LPD 10 De leerlingen onderzoeken of ze vorderingen maken in verschillende bewegingsdomeinen.

Wenk: Door het hanteren van heldere evaluatiecriteria help je leerlingen inzicht krijgen

in hun leer- en ontwikkelproces.

- Voorbeelden zijn: checklist met aandachtspunten, rubrics (beschrijvende schalen), (eigen) normmentabellen (tijden en afstanden) ...;
- Door de criteria en de niveaus vooraf te bespreken, zijn de leerlingen zich meer bewust van wat van hen wordt verwacht. Ze zijn meer voorbereid op hun taak en kunnen hun leerproces bijsturen met of zonder feedback van de leraar, medeleerling, kijkwijzer of taakwijzer.

Wenk: Bij het gebruik van normmentabellen ligt de focus op de individuele inspanningen en vorderingen en niet op het breken van records.

LPD 11 + De leerlingen verbeteren, rekening houdend met hun capaciteiten, hun fitheid gebaseerd op volgende motorische basiseigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit.

4.4 Persoonsdoelen

Doelen vanuit regelgeving

SP 06	De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven. (LPD 12)
SP 08	De leerlingen passen sociale en mondelinge communicatieve vaardigheden toe. (LPD 13, 14, 15)

LPD 12 De leerlingen nemen in bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

LPD 13 De leerlingen passen omgangsvormen toe.

Duiding: Omgangsvormen zoals luisteren, leidinggeven en aanvaarden, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.

Wenk: Door bij voorkeur te werken met wisselende groepen kan je leerlingen meer oefenkansen bieden tot het hanteren van omgangsvormen (sociale competentie).

LPD 14 De leerlingen passen aangereikte strategieën toe om feedback te geven en te ontvangen.

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

LPD 15 De leerlingen passen aangereikte strategieën toe om te argumenteren en te overtuigen.

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

LPD 16 + De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Wenk: Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het



fysiek helpen zelf en het fysiek willen worden geholpen (aanvaarden van hulp). In functie van helpen kan je een leerlijn uitwerken.

Wenk: Door elkaar te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback en verwerven ze meer inzicht in een beweging of spelvorm.

Wenk: Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige beheersingsniveau en het verwachte competentieniveau (met haalbare tussenstappen).

Wenk: Het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale en mondelinge communicatieve vaardigheden 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 17 + De leerlingen voeren zelfstandig eenvoudige taken en bewegingsopdrachten uit.

Duiding: Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep, bepaalde oefeningen of taken uitvoeren. Het gaat om lesfasen waarbij leerlingen aan de slag gaan zonder dat de leraar er direct bij betrokken is, al dan niet na een gezamenlijk instructiemoment.

Wenk: Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als je die vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback wordt gegeven. Je kan leerlingen een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).

Wenk: Rekening houden met de inbreng van de leerlingen en hen kansen geven om te verwoorden waaraan ze werken in de les, motiveert en stimuleert leerlingen tot leren. Je kan als leraar of vakgroep kiezen in welke bewegingsdomeinen je dat aan bod laat komen.

LPD 18 + *De leerlingen gaan op veilige wijze in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om vanuit persoonlijke doelen hun grenzen te verleggen.

Wenk: Je kan leerlingen motiveren om persoonlijke doelen te stellen, uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen door naast in te zetten op fysieke veiligheid, ook voldoende aandacht te besteden aan de emotionele veiligheid. Angst om te mislukken of te worden uitgelachen of onder druk worden gezet, kan leiden tot vermijdingsgedrag, het kiezen van vertrouwde oplossingen of een beheersingsniveau dat de leerling niet aankan.

LPD 19 + De leerlingen hanteren principes van fairplay en teamspirit en gaan positief om met winst en verlies.

Wenk: 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.

5 Lexicon en pop-ups

5.1 Lexicon

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

Bewegingsdomeinen

- Atletiek en aanverwante vormen
- Contact en verdediging
- Doelspelen
- Gymnastiek en aanverwante vormen
- Ritmische vorming en dans
- Terugslagspelen
- Zwemmen

Bewegingsrichtlijnen

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

Fairplay

Houdt in dat er op een sportieve en eerlijke manier wordt gespeeld of gesport 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. Mogelijke ondersteunende rollen zijn: coach, feedbackgever, scheidsrechter, choreograaf, helper, evaluator ... In functie van het opnemen van ondersteunende 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.

Rubrics

Rubrics maken de leerlijn van een bepaald leerplandoel of leerinhoud concreet door positieve beschrijvingen van de verschillende niveaus per criterium aan te geven. Een voordeel van het gebruik van rubrics is dat er structureel nagedacht wordt over wat belangrijk is in het leerproces.

Rubrics meten het beheersingsniveau van een leerling op gebied van een bepaalde vaardigheid. De beschrijving geeft informatie over de mate waarin de leerling de vaardigheid beheerst en geeft aan wat de volgende stap is in het leerproces.

Teamspirit

Teamspirit draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen 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 vergroot de kans dat het vooropgesteld doel wordt bereikt.

5.2 Pop-ups

Atletiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, springen en werpen. Het biedt ook mogelijkheden om leerlingen te laten samenwerken. In functie van het werken rond een gezonde, veilige en actieve levensstijl is hartslagmeting aangewezen.

In atletiek kunnen er vele winnaars zijn als de leerplandoelen die men wil bereiken uitgaan van de eigen mogelijkheden. De focus ligt bij voorkeur op de individuele inspanningen en vorderingen en niet op het resultaat of het breken van records.

Voorbeelden:

- sprint: versnellingslopen, aflossingslopen, hindernissenlopen ...;
- diverse vormen van duurlopen zowel individueel als in team: joggen, tempoloop, bike & run, walofi, oriëntatielopen, aflossingslopen, obstakelopen ...;
- loopspelen;
- verspringen, meersprongen;
- hoogspringen;
- bovenhandse worp met (tennis)bal of vortex ... uit stand of beweging;
- stoten met medicinbal of kogel.

Circusvaardigheden en –spelen

Circusvaardigheden zijn bewegingsvormen uit de verschillende circusdisciplines. Circusspel slaat op het presenteren van een combinatie van circusvaardigheden. Door zijn niet-competitieve karakter is circus toegankelijk voor alle, ook minder vaardige, leerlingen.

Kenmerkend voor circus is het verbinden van oefensituaties aan toonsituaties (bewegingskunsten). Het stimuleert leerlingen tot veel oefenen, reflecteren, creatief zijn en samenwerken.

Voorbeelden

Grond of luchtacrobatie:

- balansen en piramides bouwen;
- klimtouwen;
- interactieve demonstraties, bewegingsexpressie, toonmomenten of kort bewegingstheater;
- clusterend werken: taal en beweging (verhalend piramides bouwen); circus en gym.

Evenwicht:

- balanceren op ton/bal, steltlopen, koorddans, rolla-bolla, éénwieler;
- clusterend werken: bv. kunst op stelten, natuurwetenschappen in evenwicht, gymvormen op stelten ...

Jongleren:

- jongleerprincipes en spelvormen met 1, 2 en 3 ballen alleen of in groep;
- bordendraaien, diabolo, jongleren met ringen, kegels, flower- en devilstick, cigar boxes ...;
- ritmische expressief jongleren met ballen: op muziek, percussie, verplaatsend, verhalend, presenterend, beeldend ...

Contact en verdediging

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden rollen, balanceren, vallen, mee- en tegengaan in beweging.

De leraar legt de nadruk op contactvormen in de brede betekenis van het woord: contact maken met het eigen lichaam (en jezelf) en met het lichaam van anderen. Het interactieve contact kan 'met' elkaar (samen tot een product komen), 'voor' elkaar (zorgen voor) en 'tegen' elkaar (speelse trek- en duwvormen) zijn.

Voorbeelden

Oefen- en spelvormen met accent op lichaamscontact:

- van korte, vluchtige contactspelen over contacten met partner naar meer intense contacten (trekken, duwen, heffen en dragen, balanceren) per twee, in groep, met onder andere accent op het onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen;
- oefen- en spelvormen in functie van evenwicht bewaren, verstoren en herstellen (individueel, met partner, in groep).

Veilig vallen:

- van laag vallen, van hoog vallen;
- van statisch naar dynamisch in verschillende verplaatsingsvormen;
- van individueel vallen naar leren vallen met een partner ;
- leren beveiligen van een partner bij het maken van een val;
- achterwaartse en zijwaartse val, voorwaartse rol.

Immobilisatietechnieken en bevrijdingstechnieken:

- van oefenen met partner naar toepassing in lichte speelse oefenvormen naar lichte kampvormen;
- kennis van regels in kampvormen.

Vormen van weerbaarheid:

- mentale weerbaarheid: kennis van wat gevaarlijke situaties kunnen zijn;
- verbale weerbaarheid: gebruik maken van juiste stemgebruik, intonatie, woorden;
- non-verbale weerbaarheid: aannemen van gepaste lichaamshouding;
- fysieke weerbaarheid: toepassen van bevrijdingstechnieken uit bedreigende fysieke situaties.

Doelspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, werpen of trappen en vangen of aannemen.

Doelspelen spelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen én succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dat houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en speluitdagingen die zich voordoen (basistactieken).

Bij doelspelen zoals basketbal, handbal, voetbal, korfbal, hockey, krachtbal, (tag)rugby, frisbee, tchouckbal, Lacrosse, cardiogoal ... tracht de ploeg in balbezit te scoren, de andere ploeg tracht dat te verhinderen en de bal te veroveren. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel op doel. Balbezit houden, doelkansen creëren, doelkansen verhinderen en balbezit veroveren zijn spelhandelingen en tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene doelspel naar het andere.

Met bal wordt elk object eigen aan het doelspel bedoeld.



Voorbeelden

Spelen met aangepaste spel- en speelregels:

- meerderheidssituaties;
- kaatser (aanspeelbaar buiten het terrein);
- kameleon (speler die op het terrein meespeelt met ploeg in balbezit);
- passief en actief verdedigen;
- aangepast materiaal en afmetingen.

Aanvallen (als balbezitter en als medespeler van de balbezitter):

- op gecontroleerde wijze met de bal omgaan;
- in balbezit blijven;
- een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen;
- doelkansen creëren;
- een verdediger met succes omspelen;
- de bal beschermen tegenover actieve verdedigers;
- breed en diep opstellen op terrein;
- vrijspelen, zich aanspeelbaar opstellen en bal vragen;
- bij balverlies de verdediging organiseren (omschakelen).

Verdedigen (op balbezitter en op medespeler van de balbezitter):

- positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen;
- vanuit balwinst een tegenaanval organiseren (omschakelen).

Gymnastiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden balanceren, draaien, hangen, klimmen, landen, rollen, steunen, springen en zwaaien. Er wordt veel aandacht geschonken aan vormspanning, grote bewegingsamplitude, functionele lenigheid en rompstabiliteit. Leren helpen is inherent aan gymnastiek. Helpen in gymnastiek is een vaardigheid die het eigen leerproces en dat van de partner kan optimaliseren. Bovendien biedt dat kansen om de rol van feedbackgever laagdrempelig op te nemen.

Voorbeelden:

- klim- en klautervaardigheden op en over toestellen;
- sprongen op of over toestellen;
- steun- en hangvormen;
- omgekeerde steunen;
- elementen met rotatie rond breedte-, diepte- en lengteas;
- houdingen;
- creatieve combinaties of reeks van gekende vaardigheden;
- freerunning;
- acrogym (inclusief piramides);
- trampoline;
- airtrack.

Inblijf- en uitmaakspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het werken rond basistactieken.

Er wordt uitgegaan van een spelgerichte benadering. Dat betekent dat technieken gezien worden als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties, op te lossen. Het conceptueel begrijpen van het spel stelt de speler in staat tijdens het spel de juiste spelkeuzes te maken.

Voorbeelden

Lopers:

- de bal in het spel brengen;
- lopen (door bedreigd gebied).

Verdedigers:

- in balbezit komen;
- scoren voorkomen.

Klimmen

Klimmen biedt kansen tot het ontwikkelen van zelfcontrole en verantwoordelijkheid nodig bij het naleven van veiligheidsregels. Het zekeren en de samenwerking zijn essentieel.

Elke leerling moet op eigen tempo en geconcentreerd kunnen klimmen. Hij leert omgaan met hoogte. Durf en vertrouwen in de eigen kracht helpen om vorderingen te maken.

Voorbeelden

Beveiligingstechnieken:

- weten hoe men elkaar helpt en beveiligt;
- elkaar permanent beveiligen; partner check uitvoeren van klimmer en zekeraar;
- tijdens de interactie klimmen – zekeren duidelijke touwcommando's afspreken.

Klimtechnieken:

- optimaal gebruik van voeten en opdrukken met benen;
- zwaartepunt verplaatsen (boven steunpunt);
- armen zo veel mogelijk distaal belasten;
- benen indraaien en handen en voeten overkruisen;
- driepuntstechniek;
- horizontaal (traverserend) en verticaal klimwerk: in gymzaal, boulderzaal of klimmuur.

Materiaalkennis:

- inzicht, kennis en juist gebruik van het beveiligingsmateriaal op de klimmuur.

Oriëntatiesporten

Oriëntatielopen en -fietsen zijn sporten waarbij een omloop wordt afgelegd tussen verschillende controlepunten die op een kaart zijn aangeduid. Deze omloop is niet op voorhand uitgestippeld of afgebakend en de deelnemer tracht in een zo snel mogelijke tijd op zoek te gaan naar de verschillende controlepunten (bakens, kaartjes, lintjes ...).

Voorbeelden

Partneroefeningen en/of groepsopdrachten:

- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats;
- oefeningen om het kaartcontact te verbeteren;



- ster- en klaverbladoriëntatie;
- parcours met natuurlijke hindernissen ;
- scoreloop op schooldomein, park of bos met gezamenlijke start;
- run-bike-run met oriëntatieopdrachten.

Ritmische vorming en dans

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheid ritmisch bewegen. De leerlingen verkennen allerlei dans- en bewegingsvormen en onderzoeken hoe ze zich met hun lichaam kunnen uitdrukken. Het is een ideaal bewegingsdomein om in te spelen op de creativiteit van leerlingen.

Voorbeelden

Ritmische vorming:

- ritmische bewegingsvormen: (creatieve) combinatie met of zonder muziek: bodydrum, met materiaal zoals footrobics, senseballen, basketballen, petflessen, hoepels, tuigen, touwen ...;
- aerobe bewegingsvormen: (creatieve) combinatie met of zonder muziek: aerobics, step aerobics, cardio funk en andere actuele vormen van groepsfitness.

Dans:

- streetdance, breakdance, freestyle dansen, hiphopdansen, jazzdans, moderne dansen, dance battle, line-dance, volksdansen en etnische dansen ...

Expressie:

- bewegingsexpressie rond een bepaald thema met en zonder materiaal;
- uitdrukken van emoties en gevoelens;
- vraag- en antwoordspel.

Rope skipping

Rope skipping is heel geschikt om op een creatieve en aangename manier samen te werken aan conditie en ritmegevoel.

Voorbeelden

Single rope:

- basisvormen;
- speedskipping;
- combinaties;
 - voorwaarts, rugwaarts, gekruist draaien, met en zonder verplaatsing;
 - synchroon werken;
 - 2 springers in 1 touw;
 - traveller.

Lange touwen:

- inkomen en uitgaan;
- 2 of meerdere springers.

Double dutch:

- basisvormen;

- combinaties;
 - eenvoudige wissels;
 - inkomen en uitgaan;
 - 2 springers.

Chinese wheel

Spelvormen met springtouwen

- estafettes, wedstrijdjes tussen 2 groepen, tikkertje;
- trainingsvormen;
 - circuittraining;
 - groepsoefening op muziek;
 - single rope uithouding, speed, dubbels;
 - double dutch speedtraining.

Terugslagspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, (terug)slaan, werpen of trappen en vangen of aannemen.

Terugspelen spelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen en succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dat houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en speluitdagingen die zich voordoen (basistactieken).

Bij de terugslagspelen zoals (voet)volleybal, badminton, (voet)tennis, speedminton, tafeltennis, squash, kaatsen, smashvolley, spikeball, kin-ball ... zijn de spelers of de beide ploegen vaak gescheiden door een net of speelt men de bal terug naar elkaar via een muur. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel waarin de bal wordt teruggespeeld naar de tegenpartij. Beide spelers of ploegen trachten enerzijds te scoren en anderzijds het scoren van de tegenpartij te voorkomen. Dat zijn spelhandelingen en tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene terugslagspel naar het andere.

Met bal wordt elk object eigen aan het terugslagspel bedoeld.

Voorbeelden:

Spelen met aangepaste spel- en speelregels:

- aangepast materiaal en afmetingen;
- aantal spelers;
- met elkaar en tegen elkaar spelen;
- nulspelvormen: toelaten van vang-, werp- en botsacties;
- bal in het spel brengen vanop verschillende plaatsen en op verschillende manieren.

Aanvallen:

- bal spelen naar open ruimtes van de tegenspeler;
- aanvalsopbouw.

Verdedigen:

- goede positie in het speelveld kiezen (anticiperen);
- bal van de grond houden.



Zwemmen

Zwemmen is een bewegingsactiviteit die op elke leeftijd kan worden beoefend. Een goede zwemvaardigheid draagt bij tot de veiligheid van een leerling en behoort tot de basis van levensreddende competenties. Om watersporten veilig te beoefenen is kunnen zwemmen een voorwaarde.

Voorbeelden

Zwemmen en reddend zwemmen:

- een bepaalde of zelfgekozen zwemslag uitvoeren;
- aflossingsvormen;
- duiken en veilig in het water springen;
- reddersprong;
- eendenduik;
- watertrappelen;
- rugzwemmen met de handen boven water;
- onder water zwemmen;
- voorwerp ophalen uit verschillende diepten;
- hinderniszwemmen.

6 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal en de uitrusting die in elke les 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.

6.1 Infrastructuur

Een lokaal

- met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- met de mogelijkheid om (bewegend beeld) kwaliteitsvol te projecteren;
- met de mogelijkheid om geluid kwaliteitsvol weer te geven;
- met de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid;
- dat voldoende ruim is om eventueel flexibele klasopstellingen mogelijk te maken.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

6.1.1 Sport

- 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;
 - plaats om toestellen weg te bergen.
- Atletiek wordt bij voorkeur buiten beoefend op een atletiekpiste of loopparcours met de nodige belijning, spring- en werpaccommodatie. De school beschikt over voldoende plaats in openlucht (bv. grasvelden, speelplaats ...).
 - 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.

6.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

Een lokaal met:

- EHBO-koffer.

6.2.1 Sport

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk. In samenspraak met de preventieadviseur wordt jaarlijks aan de hand van een checklist (inventarislijst) nagegaan welk materiaal aan herstelling of vervanging toe is en wat niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

Afhankelijk van de keuze, gemaakt door de vakgroep voor bepaalde bewegingsgebieden of onderdelen of aanverwante vormen binnen een bewegingsgebied zijn volgende vooropgestelde materialen nodig.

Atletiek

- Hoogspringen:
 - 2 landingsmatten met voldoende densiteit; kleine matjes; toversnoer of springlat;
 - hoogspringstaanders (combigebruik).
- Verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats
- Werpnummers:
 - tennisballen: 1 per 2 leerlingen;
 - kogels: 1 per 4 leerlingen (2/3 kg).
- Varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen;
 - chrono ('s);
 - meetlinten: 10 m of 20 m.

Doelspelen

- Basketbal:
 - 1 basketbal per 2 leerlingen;
 - minimum 2 ringen per klas.
- Handbal:



- 1 handbal per 2 leerlingen;
- 2 doelen.
- Hockey:
 - 1 stick per leerling;
 - 1 puck/bal per 2 leerlingen.
- Rugby:
 - 1 bal per 4 leerlingen.
- Voetbal:
 - 1 voetbal per 2 leerlingen;
 - 2 doelen.
- Varia:
 - 2 stellen partijvesten van verschillende kleuren: 10-tal per stel;
 - ballenpomp.

Gymnastiek

- 1 sportraam per 4 leerlingen;
- 1 kleine mat per 3 leerlingen;
- 2 lange matten;
- 2 minitrampolines;
- 2 landingsmatten;
- 2 rekstokken (verstelbaar in de hoogte);
- 4 Zweedse banken of evenwichtsbalken;
- 2 springkasten;
- 1 bok;
- 2 springplanken;
- klimtouwen, touwladders, kader ...;
- magnesiumkrijt.

Ritmische vorming en dans

- Een degelijke muziekinstallatie.

Slag- en loopspelen

- Slagvoorwerpen: 1 per 6 leerlingen;
- 1 bal per 3 leerlingen.

Terugslagspelen

- Volleybal:
 - 1 volleybal per 2 leerlingen;
 - (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren.
- Badminton:
 - 1 shuttle per leerling;
 - 1 racket per leerling;

- (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren.
- Minitennis/Tennis:
 - 1 bal per leerling;
 - 1 racket per leerling;
 - (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren.
- Tafeltennis:
 - 1 tafel per 6 leerlingen;
 - 1 bal per leerling;
 - 1 palet per leerling.

Zwemmen

- voor het bewegingsdomein zwemmen: de beschikking over voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen voor elke leerlingengroep;
- chrono('s).

Ander materiaal

- Rope skipping:
 - 1 single rope per leerling;
 - 1 stel double dutch touwen per 6 leerlingen;
 - 1 lang touw.
- Toversnoeren:
 - 1 per 10 leerlingen.
- Tennisballen.
- Markeermateriaal (verkeerskegels, markeerplaatjes ...).
- Schrijfbord, (score)bord.
- Scheidsrechterfluitjes;
- Materiaal zoals frisbees, SenseBallen, krachtballen, fitnessmateriaal, hindernissen of horden, hoepels of (fiets)buitenbanden, materiaal voor circus-vaardigheden en spelen ...;
- Spiegels.

6.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

- Met betrekking tot mogelijke blessures: een EHBO-koffer en de beschikbaarheid van ijs in de buurt van de sportaccommodatie.

7 Glossarium

In het glossarium vind je synoniemen voor en een toelichting bij een aantal handelingswerkwoorden die je terugvindt in leerplandoelen en (specifieke) minimumdoelen van verschillende graden.

Handelingswerkwoord	Synoniem	Toelichting
Analyseren		Verbanden zoeken tussen gegeven data en een (eigen) besluit trekken
Beargumenteren	Verklaren	Motiveren, uitleggen waarom



Beoordelen	Evalueren	Een gemotiveerd waardeoordeel geven
Berekenen	Berekeningen uitvoeren	
Berekeningen uitvoeren	Berekenen	
Beschrijven	Toelichten, uitleggen	
Betekenis geven aan	Interpreteren	
Een (...) cyclus doorlopen	Een (...) proces doorlopen	Via verschillende fasen tot een (deel)resultaat komen of een doel bereiken
Een (...) proces doorlopen	Een (...) cyclus doorlopen	Via verschillende fasen tot een (deel)resultaat komen of een doel bereiken
Evalueren	Beoordelen	
Gebruiken	Hanteren, inzetten, toepassen	
Hanteren	Gebruiken, inzetten, toepassen	
Identificeren		Benoemen; aangeven met woorden, beelden ...
Illustreeren		Beschrijven (toelichten, uitleggen) aan de hand van voorbeelden
In dialoog gaan over	In interactie gaan over	
In interactie gaan over	In dialoog gaan over	
Interpreteren	Betekenis geven aan	
Inzetten	Gebruiken, hanteren, toepassen	
Kritisch omgaan met	Kritisch gebruiken	
Kwantificeren		Beredeneren door gebruik te maken van verbanden, formules, vergelijkingen ...
Onderzoeken	Onderzoek voeren	Verbanden zoeken tussen zelf verzamelde data en een (eigen) besluit trekken
Onderzoek voeren	Onderzoeken	Verbanden zoeken tussen zelf verzamelde data en een (eigen) besluit trekken
Reflecteren over		Kritisch nadenken over en argumenten afwegen zoals in een dialoog, een gedachtewisseling, een paper
Testen	Toetsen	
Toelichten	Beschrijven, uitleggen	
Toepassen	Gebruiken, hanteren, inzetten	
Toetsen	Testen	
Uitleggen	Beschrijven, toelichten	
Verklaren	Beargumenteren	Motiveren, uitleggen waarom

8 Concordantie

8.1 Concordantietabel

De concordantietabel geeft duidelijk aan welke leerplandoelen de doelen vanuit regelgeving voor de basisoptie Sport (SP) realiseren.

Leerplandoel	Doelen vanuit regelgeving
1	SP 07
2	SP 05
3	SP 04
4	SP 04
5	SP 03
6+	-
7	SP 09
8+	-
9	SP 01
10	SP 02
11+	-
12	SP 06
13	SP 08
14	SP 08
15	SP 08
16+	-
17+	-
18+	-
19+	-



8.2 Doelen vanuit regelgeving

SP 01	De leerlingen sturen vaardigheden, technieken en tactieken bij in verschillende bewegingsdomeinen.
SP 02	De leerlingen onderzoeken of ze vorderingen maken in verschillende bewegingsdomeinen.
SP 03	De leerlingen illustreren hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen.
SP 04	De leerlingen vergelijken hun eigen actieve levensstijl met die van anderen en de bewegingsrichtlijn.
SP 05	De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen.
SP 06	De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.
SP 07	De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe.
SP 08	De leerlingen passen sociale en mondelinge communicatieve vaardigheden toe.
SP 09	De leerlingen illustreren contexten waarin sport en beweging een rol spelen.

Inhoud

1	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	Differentiatie	5
1.5	Opbouw van de leerplannen.....	6
2	Situering	6
2.1	Samenhang in de eerste graad	6
2.2	Samenhang met de basisopties	6
2.3	Plaats in de lessentabel.....	7
3	Pedagogisch-didactische duiding	7
3.1	Sport en het vormingsconcept.....	7
3.2	Krachtlijnen	7
3.3	Opbouw van het leerplan	7
3.4	Leerlijnen.....	8
3.4.1	Beginsituatie	8
3.4.2	Samenhang met de algemene vorming	8
3.4.3	Samenhang met de basisopties	8
3.5	Aandachtspunten	8
3.6	Leerplanpagina.....	9
4	Leerplandoelen	10
4.1	Gezondheid en veiligheid.....	10
4.2	Bewegingscultuur.....	11
4.3	Bewegingsdoelen	12
4.4	Persoonsdoelen.....	13
5	Lexicon en pop-ups	15
5.1	Lexicon	15
5.2	Pop-ups	16
6	Basisuitrusting	22
6.1	Infrastructuur	22
6.1.1	Sport.....	22
6.2	Materiaal beschikbaar in de infrastructuur	23

6.2.1	Sport.....	23
6.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	25
7	Glossarium.....	25
8	Concordantie	27
8.1	Concordantietabel.....	27
8.2	Doelen vanuit regelgeving	28