

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

BRUSSEL

D/2019/13.758/040

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 dialoogschool 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 dialoogschool 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 lesuren ...).

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 dialogeschool 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 leerkansen 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 **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 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. Dwarsverbindingen 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 Maatschappelijke vorming van de algemene vorming. De basisoptie Sport wil de bewegingsdoelen verder verdiepen en verruimen. Daarnaast worden de persoonsdoelen verder ingeoeffend in verschillende bewegingscontexten. De maatschappelijk rol van Sport in de samenleving bouwt verder op de maatschappelijke thema's die in het eerste jaar aan bod kwamen.

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'.

### 2.2 Beginsituatie

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

Veel 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 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 fysieke capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken.
- Maatschappelijke vorming: de leerlingen verwerven inzicht in wie ze zijn als persoon en in hun relatie met anderen en de maatschappij. Ze worden vaardiger in het samenleven. Maatschappelijke thema's geven hen meer inzicht in de samenleving.

Afstemming met de leraren van de algemene vorming (Lichamelijke opvoeding en Maatschappelijke vorming) is aangewezen.

## 2.3 Plaats in de lessentabel

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

## 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, maatschappelijke 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 veel sportgerelateerde contexten zijn sociale en communicatieve vaardigheden cruciaal. Communiceren, argumenteren, samenwerken en [pro-sociaal gedrag stellen](#) zijn hierin 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 hierbij 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 Aandachtspunten

- 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 hierin stimuleren.
- Via de context van Sport kunnen maatschappelijke thema's en aspecten rond gezondheid en veiligheid op een boeiende wijze aangebracht worden.
- Het leerplan van de basisoptie biedt mogelijkheden om in te spelen op verschillende leerlingenprofielen.

Via drie assen van verdieping (abstractie, complexiteit, autonomie) kan je bij de leerplandoelen inspelen op de noden van leerlingen die meer uitdaging nodig hebben.

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

- Maatschappelijke vorming;
- Lichamelijke opvoeding.

- Via de doelen 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, STEM of Maatschappij en welzijn.
- Vanuit een totaalvisie op mens en zijn gezondheid kies je per periode voor een combinatie van bewegingsdoelen en persoonsdoelen, concreet vertaald naar een bewegingsdomein.
- In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en fysieke capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken. Rekening houden met de beginsituatie van elke leerling en het werken op hun maat, kan leerlingen stimuleren tot levenslang actief bewegen.
- Alle [bewegingsdomeinen](#) worden in periodes aangeboden. Een periode bestaat uit minimum 4, bij voorkeur opeenvolgende, lessen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het meeste leereffect bekomen wordt door het aanbieden van langere periodes (minimum 8 lestijden).
- In de basisoptie sport komen minimaal 5 van de volgende bewegingsdomeinen aan bod:
  - a. [atletiek en aanverwante vormen](#);
  - b. [gymnastiek en aanverwante vormen](#);
  - c. [ritmische vorming en dans](#);
  - d. [contact en verdediging](#);
  - e. [doelspelen](#);
  - f. [terugslagspelen](#);
  - g. [zwemmen](#).



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

## 4 Leerplandoelen

### 4.1 Gezondheid en veiligheid

#### LPD 1 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe in een gesimuleerde leeromgeving bij ongevallen en noodsituaties.

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

- ✓ 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. Om effect te hebben bij de leerlingen kan je dit doel best koppelen aan bewegingsdomeinen die daarvoor in aanmerking komen zoals gymnastiek, ritmische vorming en dans. Als leraar/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 niet voldoende tijd tussen 2 sprintnummers.

#### LPD 3 De leerlingen leggen het verband tussen de [bewegingsrichtlijnen](#) en een gezonde en actieve levensstijl.

- ✓ Een gezonde levensstijl vraagt 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.

- ✓ 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). Vanuit het belang van herhaling kan je dit doel best toepassen in meerdere bewegingsdomeinen.

#### **LPD 4 De leerlingen vergelijken hun eigen bewegingspatroon met dat van anderen en de norm.**

- ✓ Norm: de bewegingsnorm, bewegingsdriehoek.
- ✓ Vergelijken met anderen = leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...
- ✓ Je kan dit toepassen op verschillende sportdisciplines ...

#### **LPD 5 De leerlingen leggen het verband tussen de voedingsrichtlijnen en een gezonde en actieve levensstijl.**

- ✓ Een gezonde levensstijl vraagt 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. Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun eetpatroon kan dat hen stimuleren om voedingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven.
- ✓ 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 6 De leerlingen vergelijken hun eigen voedingspatroon met dat van anderen en de norm.**

- ✓ Norm: voedingsdriehoek.
- ✓ Vergelijken met anderen = leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...
- ✓ Je kan het voedingspatroon van sporters uit verschillende sportdisciplines vergelijken.

## **4.2 Bewegingscultuur**

#### **LPD 7 De leerlingen illustreren hoe de bewegingscultuur in onze samenleving op verschillende manieren tot uiting komt.**

- ✓ Uitingvormen zoals: (top)sport, idolen, media, gaming, hypes, imago, lichaamscultuur, sporthappenings, gokken op sportwedstrijden, matchfixing ...
- ✓ Je kan veel zaken aanbrengen vanuit de actualiteit.



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

- ✓ Verschillende 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.
- ✓ Je kan leerlingen ook kritisch laten nadenken over hun persoonlijke motieven t.a.v. de bewegingscultuur.
- ✓ Je kan dit doel combineren met de persoonsdoelen.

## 4.3 Bewegingsdoelen

### LPD 9 De leerlingen verbeteren vaardigheden, technieken en tactieken in verschillende bewegingsdomeinen.

- ✓ 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.
- ✓ 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 stabiel te staan, evenwichtsbalk, koorddanser, ophanging formule 1-wagen.
- ✓ Je kan vanuit verschillende sportdisciplines een beweging analyseren (bv. voetballer die trapt tegen een bal, hoogspringer die afstoot ...).

### LPD 10 De leerlingen gaan, aan de hand van criteria, bij zichzelf en bij anderen na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

- ✓ 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) normentabellen (tijden en afstanden) ...;
  - Door de criteria en de niveaus vooraf te bespreken, zijn de leerlingen zich meer bewust van wat van hen verwacht wordt. Ze zijn meer voorbereid op hun taak en kunnen hun leerproces bijsturen met of zonder feedback van de leraar, medeleerling, kijkwijzer of taakwijzer.

- ✓ Bij het gebruik van normtabelletten 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.**

- ✓ Je kan hierbij de leerlingen stimuleren om aan hun fitheid te werken om hun motorische basiseigenschappen te verbeteren.

## 4.4 Persoonsdoelen

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

**LPD 13 De leerlingen hanteren omgangsvormen zoals luisteren, leiding geven en aanvaarden, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.**

- ✓ 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 gebruiken aangereikte strategieën om feedback te geven en te ontvangen.**

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

**LPD 15 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 16 De leerlingen nemen ondersteunende rollen op zoals helper, feedbackgever, scheidsrechter, choreograaf ... in verschillende bewegingsdomeinen**

- ✓ 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 uitwerken m.i.v. kennis, vaardigheden en attitudes.
- ✓ Door elkaar te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback en verwerven ze meer inzicht in een beweging of spelvorm.
- ✓ 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).
- ✓ 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 17 De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige taken en bewegingsopdrachten (individueel en in groep).**

- ✓ 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. Je kan daarbij kansen creëren om, afhankelijk van de noden, leerlingen tijdens het oefenen gericht feedback te geven en bij te sturen.
- ✓ Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als de leraar deze vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback gegeven wordt. Je kan leerlingen daarvoor een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).
- ✓ 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 dit aanbod 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.**

- ✓ 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 uitgelachen te worden, of onder druk gezet te worden 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.**

- ✓ Fairplay en teamspirit zijn belangrijke onderdelen om plezier te beleven aan bewegen. Ook het kunnen omgaan met winst en verlies zijn waarden en attitudes die in de lessen LO voortdurend geoefend worden. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijkse leven.

## **5 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, koorddansen, 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 dit 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 spelregels***

- meerderheidssituaties;
- kaatser (aanspelbaar 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 hierbij 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 juiste 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 beoefend worden. 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;
- eendenduijk;
- watertrappelen;
- rugzwemmen met de handen boven water;
- onder water zwemmen;
- voorwerp ophalen uit verschillende diepten;
- hinderniszwemmen.

## 6 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 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 ondersteunde rol is elke rol waarin een leerling één of meerdere medeleerlingen ondersteunt bij of tijdens het bewegen. Mogelijke ondersteunden rollen zijn: coach, feedbackgever, scheidsrechter, choreograaf, helper, evaluator ... In functie van 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.

### *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**

Draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling, namelijk 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 bereikt wordt.

## **7 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.

### **7.1 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.

#### **7.1.1 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.

## 7.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

Een lokaal met:

- EHBO-koffer;
- Actuele bronnen en beeldmateriaal

### 7.2.1 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 dichtheid; 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.

### 7.2.2 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.



## Inhoud

<b>1</b>	<b>Algemene inleiding .....</b>	<b>3</b>
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
<b>2</b>	<b>Situering .....</b>	<b>7</b>
2.1	Samenhang in de eerste graad .....	7
2.2	Beginsituatie .....	7
2.3	Plaats in de lessentabel .....	8
<b>3</b>	<b>Pedagogisch-didactische duiding .....</b>	<b>8</b>
3.1	Sport en het vormingsconcept .....	8
3.2	Krachtlijnen van het leerplan .....	8
3.3	Opbouw van het leerplan .....	9
3.4	Aandachtspunten .....	9
<b>4</b>	<b>Leerplandoelen .....</b>	<b>10</b>
4.1	Gezondheid en veiligheid .....	10
4.2	Bewegingscultuur .....	11
4.3	Bewegingsdoelen .....	12
4.4	Persoonsdoelen .....	13
<b>5</b>	<b>Pop-ups .....</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Lexicon .....</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Basisuitrusting .....</b>	<b>22</b>
7.1	Infrastructuur .....	22
7.1.1	Sport .....	22
7.2	Materiaal beschikbaar in de infrastructuur .....	23
7.2.1	Sport .....	23
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO .....	25