

**Topsport B+S**  
2de graad D/A-finaliteit  
II-Top-da

BRUSSEL

D/2021/13.758/083

Versie januari 2022



## Disclaimer

Gezien de te grote omvang en gedetailleerdheid van het geheel van de basisvorming en de specifieke vorming zoals bepaald door de Vlaamse regering (eindtermen, specifieke eindtermen, beroepskwalificaties) zal er, in tegenstelling tot het oorspronkelijke opzet van onze leerplannen, veelal onvoldoende ruimte zijn om de leerplandoelen in dit leerplan met voldoende diepgang te realiseren binnen de beschikbare onderwijstijd of voor het schoolbestuur, het lerarenteam of de individuele leraar om eigen inhoudelijke of didactische keuzes te maken.

De leerplannen 2de graad zijn opgesteld onder voorbehoud van de uitspraak van het Grondwettelijk Hof met betrekking tot het verzoekschrift waarmee de vernietiging van dat decreet wordt gevraagd.

Naargelang de samenstelling van de studierichting waarvoor een leerplan geldt, integreren de leerplandoelen eindtermen basisvorming, cesuurdoelen en/of doelen die leiden naar een beroepskwalificatie. In de concordantietabel geven we duidelijk aan welke leerplandoelen de eindtermen basisvorming, de cesuurdoelen en/of de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie realiseren. De opgenomen cesuurdoelen en de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie werden in overleg met de onderwijsverstrekkers vastgelegd en zijn onder voorbehoud van de goedkeuring van de curriculumdossiers 2de graad.



# 1 Algemene inleiding

De start van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. Net zoals in de eerste graad zijn de nieuwe leerplannen van de tweede graad ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool en gaan ze 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 leerplannen.

De nieuwe leerplannen faciliteren een **gerichte studiekeuze** na de tweede graad. Het proces van de studiekeuze eindigt immers niet na de eerste graad. In de tweede graad onderzoeken leerlingen meer gericht waar hun capaciteiten liggen en wat hun talenten zijn. Leerplannen zijn daarbij een belangrijk hulpmiddel. De doelen sluiten aan bij de verwachte competenties van leerlingen die voor een bepaalde studierichting kiezen. De feedback en evaluatie bij de realisatie ervan beïnvloeden op een positieve manier de keuze van leerlingen voor een meer geprofileerde studierichting in de derde 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 [\[zie disclaimer\]](#).

De nieuwe leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming van de tweede graad. Leerplannen zorgen voor een samenhangend fundament van vorming voor alle leerlingen binnen een finaliteit en een studierichting. Ze vertrekken vanuit een gemeenschappelijk referentiekader en hanteren een gelijkgerichte terminologie met respect voor de eigenheid van elk vak. De samenhang in de tweede graad betreft zowel de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) als de horizontale samenhang tussen vakken binnen studierichtingen en over studierichtingen en finaliteiten. 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 algemene vorming (incl. godsdienstleraren) en leraren specifieke vorming om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren. Een verwijzing van een vakleraar naar de lessen van een collega laat de leerlingen niet alleen aanvoelen dat de verschillende vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

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

## 1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

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

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



Scholen zijn daarbij **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **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

[zie disclaimer]

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. Ter ondersteuning van leraren(teams) geven we voor bepaalde leerplanonderdelen louter een indicatie van de nodige onderwijstijd. 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, welke methodieken ze hanteren.

## 1.4 Differentiatie

De nieuwe leerplannen bieden volop kansen om gedifferentieerd te werken. Ze laten toe om te differentiëren op verschillende manieren:

- verschillende inhoudelijke keuzes;
- doelen integreren;
- inhouden verbreden door andere contexten aan bod te laten komen;
- verdieping aanbieden;
- in te spelen op verschillen in het abstractievermogen van leerlingen.

Differentiëren is van belang in alle leerlingengroepen. Leerlingen die starten in een studierichting van de tweede graad en voor wie dit leerplan bestemd is, behoren immers wel tot de doelgroep, maar bevinden zich niet noodzakelijk in dezelfde beginsituatie. Dikwijls hebben zij reeds een niet te onderschatten – maar soms sterk verschillende – bagage mee vanuit de eerste graad, de gevolgde basisoptie, 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.

Ook de motivatie van leerlingen is soms sterk verschillend. Sommige leerlingen denken meer conceptueel en abstract. Andere leerlingen komen vanuit een meer concrete benadering sneller tot inzichtelijk denken. De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep.

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 het aanbieden van meer kennis of vaardigheden leerlingen uit te dagen.

Verschiede leerinhouden aanbieden aan verschillende leerlingen is één vorm van differentiatie. Andere mogelijkheden zijn differentiëren in didactiek, in graad van autonomie en ondersteuning. De ene leerling kan snel zelfstandig werken, de andere heeft intense begeleiding nodig. In de wenken bij de leerplandoelen verwijzen we soms naar differentiatiemogelijkheden. Dat kan door al dan niet ondersteuning of hulpmiddelen aan te bieden in de vorm van voorbeelden, schrijfkaders, stappenplannen ...

Didactische differentiatie kan ook betrekking hebben op het flexibel aanwenden van de beschikbare leertijd, zoals variëren in tempo van onderwijzen en in leertempo van leerlingen, de ene leerling of leerlingengroep wat meer tijd geven dan de andere om hetzelfde te leren.

Differentiatie kan ook door leerlingen naar verschillende producten te laten toewerken die dan naar gedifferentieerde vormen van evaluatie leiden.

## 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 nieuwe leerplanconcept en gaan we o.m. dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot differentiatie.

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

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw, de leerlijnen, 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 **tweede graad**. Zo geven we het overleg in lerarenteams alle kansen. Waar relevant verwijzen we ook naar **samenhang met de eerste graad** en naar specifieke items die reeds in de leerplannen van de eerste graad aan bod kwamen.

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, cesuurdoelen of doelen die leiden naar beroepskwalificaties.

## 1.6 Tot slot

[zie disclaimer]

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 begeleiding – ondersteuning waar nodig.

## 2 Situering

### 2.1 Samenhang met de eerste graad

Het leerplan voor de tweede graad sluit aan bij en bouwt verder op de bewegings- en persoonsdoelen van het leerplan Lichamelijke opvoeding van de eerste graad.

### 2.2 Samenhang in de tweede graad

#### 2.2.1 Samenhang binnen de studierichting Topsport

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

In het deel anatomie – fysiologie en sport wordt de link gelegd met het leerplan Natuurwetenschappen. De bewegingsdoelen zijn geënt op inzichten uit de bewegingswetenschappen.

#### 2.2.2 Samenhang over de finaliteiten heen

De bewegings- en persoonsdoelen van dit leerplan zijn identiek met de doelen van de andere topsportrichtingen (Topsport-economie, Topsport-natuurwetenschappen en Topsport A) en vertonen een grote overeenkomst met de doelen van de sportrichtingen Sportwetenschappen D, Sport D/A en Beweging en sport A.

Vanuit het inzetten op sociale vaardigheden en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl, is er samenhang met het Gemeenschappelijk funderend leerplan (D, D/A, A).

### 2.3 Plaats in de lessentabel

Het leerplan, met inbegrip van het ontwikkelingsplan van de betrokken topsportfederaties, is gericht op 28 graduren en is bestemd voor de studierichting Topsport D/A. [\[zie disclaimer\]](#)

## 3 Pedagogisch-didactische duiding

### 3.1 Topsport en het vormingsconcept

Het leerplan Topsport is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. In dit leerplan ligt de nadruk op een integratie van de vormingscomponenten **lichamelijke** en **sociale vorming**.

Vanuit deze complementaire gerichtheid op bewegen wil Topsport de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en (vak)attitudes, die bijdragen tot de persoonlijke ontplooiing van elke leerling, mee ondersteunen en begeleiden.

## **Wegwijzers**

De wegwijzers **uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte én gastvrijheid** kleuren dit leerplan. In sport staat samen bewegen en respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen centraal (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, mentale vaardigheden en technische en tactische vaardigheden verbeteren***

Leerlingen stellen zich persoonlijke doelen om hun sportprestaties te verbeteren. Deze doelen zijn erop gericht om enerzijds hun motorische mogelijkheden te verbeteren, technisch beter te worden en anderzijds om individuele en teamtactische vaardigheden te verwerven.

Mentale vaardigheden zoals zelfvertrouwen, concentratievermogen, een winnaarsmentaliteit aannemen zijn belangrijke prestatiebepalende factoren. Mentale training verbetert de technische uitvoering, waardoor topsporters hun hoogst haalbare persoonlijke niveau halen.

### ***Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen***

Het is voor jongeren een belangrijke uitdaging om een gezonde, veilige en actieve levensstijl te ontwikkelen, te verwerven en te behouden zodat ze als competente, zelfzekere, zelfstandige en enthousiaste bewegers door het leven gaan. De leerlingen ontwikkelen motorische basiseigenschappen en ervaren de gezondheidswaarde van bewegen en sport. Het beleven van voldoening en spelplezier stimuleert hen tot levenslang en duurzaam bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt ook ingezet op EHBO en levensreddend handelen.

### ***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 de relatie tussen Natuurwetenschappen, sport en beweging***

Inzicht in het anatomisch, fysiologisch en biomechanisch functioneren bij bewegingsactiviteiten draagt bij tot het verbeteren van basistechnieken en blessurepreventie.

### ***Persoonlijkheidsontwikkeling***

Van een topsporter wordt veel verwacht. Hij moet mentaal weerbaar en stressbestendig zijn, over een grote dosis zelfreflecterend en zelfsturend vermogen beschikken en vooral willen excelleren in zijn sportdiscipline. Tijdens de vele bewegingsactiviteiten leren de leerlingen te presteren tegen hun grenzen aan en die ook te verleggen. Gedrevenheid en passie zijn essentieel om te excelleren.

De studierichting topsport focust op de evolutie van de individuele leerling in een groeiperspectief. **Het maken van progressie komt op de eerste plaats, het presteren pas later.**

De combinatie van topsport en studie legt de lat hoog voor de leerling en vergt doorzettingsvermogen en inzet. De trainer, technisch directeur topsport, leraren, opvoeders en topsportschoolcoördinator spelen in dit proces een grote rol.

### 3.3 Opbouw

TWEEDE GRAAD	
<b>1. Topsport</b>	
<b>Bewegingsdoelen</b>	
Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen	Leerplandoelen 1- 4
Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen	Leerplandoelen 5 - 9
<b>Persoonsdoelen</b>	
Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag	Leerplandoelen 10 - 18
Sociale competentie: positief zelfbeeld	Leerplandoelen 19 - 23
<b>Ontwikkelingsplan van de betrokken topsportfederaties*</b>	
<b>2. Anatomie – fysiologie en sport</b>	Leerplandoelen 24 - 37
<b>3. Sport en (ped)agogisch handelen</b>	Leerplandoelen 38 – 46

\* afzonderlijk document te bekomen bij de respectievelijke topsportfederaties

Indicatie aantal lestijden [\[zie disclaimer\]](#)

	3de j	4de j
1. Topsport	12	12
2. Anatomie – fysiologie en sport	-	2
3. Sport en (ped)agogisch handelen	1	1

### 3.4 Leerlijnen

De leerlijnen worden bepaald vanuit het ontwikkelingsplan van de betrokken topsportfederatie. De trainer bepaalt de opeenvolging van de te leren doelen/inhouden en de stappen die de leerling zet om deze doelen/inhouden te verwerven.

### 3.5 Aandachtspunten

Om de beroepsgerichte vorming in de D/A- finaliteit effectief te realiseren is het van belang dat leerlingen een aantal generieke competenties verwerven. Zij fungeren als onderbouw van de beroepsgerichte vorming, ze zijn de voorwaarde om die vorming te kunnen realiseren. In sommige gevallen worden die generieke competenties in het leerplan binnen specifieke doelen uitgediept of geconcretiseerd, maar in alle gevallen is het belangrijk dat je er als leraar en lerarenteam oog voor hebt. Je vindt die generieke onderbouwende competenties voorafgaand aan de eigenlijke leerplandoelen.

## 4 Leerplandoelen

### LPD 0 De leerlingen handelen

- in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures);

- **kwaliteitsbewust;**
- **economisch en duurzaam;**
- **veilig, ergonomisch en hygiënisch.**

- ✓ Het leerplandoel bouwt verder op een aantal funderende doelen opgenomen in het Gemeenschappelijk Funderend leerplan. Door het doel te realiseren draag je bij tot de realisatie van de volgende doelen van het GFL:
  - LPD 2.1: de leerlingen gedragen zich zorgzaam en respectvol in relaties.
  - LPD 2.3: de leerlingen werken samen om bij te dragen aan een gemeenschappelijk resultaat.
  - LPD 3.3: de leerlingen ontwikkelen een integere en op rechtvaardigheid en duurzaamheid gerichte levensbeschouwing.
  - LPD 3.4: de leerlingen werken aan een rechtvaardige en duurzame samenleving waar plaats is voor iedereen.
  - LPD 5.1: de leerlingen doorlopen een creatief denkproces waarbij ze een zelfgekozen idee onderzoeken en vormgeven in de praktijk.
  - LPD 8.3: de leerlingen handelen veilig in de school en respecteren de veiligheidsvoorschriften en procedures.
  - LPD 10.1: de leerlingen gaan op een respectvolle manier om met regels en afspraken in de school en in de samenleving.
  - LPD 10.2: de leerlingen maken onderbouwde en verantwoorde ethische keuzes.
- ✓ In teamverband: zie LPD 17.
- ✓ Veilig, ergonomisch en hygiënisch: zie LPD 5, LPD 6, LPD 7, LPD 8, LPD 9, LPD 10.

## 4.1 Bewegingsdoelen

### 4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

#### LPD 1 De leerlingen voeren de topsportactiviteiten uit conform het ontwikkelingsplan topsport zoals opgesteld door de betrokken topsportfederatie.

- ★ Principes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) binnen de drie bewegingsdomeinen (interactief, individueel, ritmisch-expressief) en binnen de eigen leeftijdsgroep

Trainingsprincipes

Motorisch leerproces

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 19, 20 en 23.
- ✓ Motorische basisvaardigheden zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 2 De leerlingen analyseren aan de hand van criteria hun bewegingsactiviteiten in functie van het bijsturen van de eigen technische en tactische bewegings specifieke competenties.**

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 11, 28, 29, 30
- ✓ Mogelijke criteria kunnen zijn: internationale normen rekening houdend met de leeftijdscategorie.

**LPD 3 De leerlingen evalueren hun eigen ontwikkelingsdoelen en passen hun doelstellingen aan onder begeleiding.**

- ✓ Dit doel kan uitgebreid worden tot het evalueren van anderen indien het om ploegsporten gaat.

**LPD 4 De leerlingen passen principes en strategieën toe in een brede waaier van sporten, bewegingsactiviteiten en spelvormen met respect voor afgesproken regels.**

- ✓ In het kader van topsport begrijp je een brede waaier van sporten, bewegingsactiviteiten en spelvormen als aanverwante vormen van atletiek, aanverwante vormen van gymnastiek, ritmische vorming, contact- en verdediging, doelspelen, terugslagspelen.
- ✓ Ritmische vorming wordt in het kader van balsporten geïnterpreteerd als het zich ritmisch verplaatsen in functie van het baltraject. Ze is essentieel in het adaptatievermogen van de speler.

**4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen**

**LPD 5 De leerlingen passen bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl op basis van actuele wetenschappelijke adviezen toe rekening houdend met hun evolutie op vlak van fysieke activiteiten.**

- ★ Met aandacht voor diverse soorten fysieke activiteit in relatie tot hartslag en spieractiviteit.

**Samenhang eerste graad:** in de eerste graad worden leerlingen met behulp van het model van de bewegingsdriehoek vertrouwd met bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 19 en 38.
- ✓ 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).
- ✓ Bij een gezonde levensstijl hoort ook een mentale gezondheid en het tot rust komen (na een fysieke inspanning).

## **LPD 6 De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.**

**Samenhang eerste graad:** in de eerste graad leren leerlingen volgende technieken en principes toepassen: heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 7 en 38.
- ✓ Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen opdat leerlingen deze vaardigheden zelfstandig en automatisch leren uitvoeren/integreren in hun gezondheidsgedrag ... Als leraar/vakgroep kan je actief linken leggen met toepassen van een correcte lichaamshouding en ergonomische principes in andere vakken en leefsituaties (transfer).
- ✓ Om effect te hebben bij de leerlingen kan je dit doel best koppelen aan de fysieke training: kracht en core en bodymanagement.

## **LPD 7 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente wetenschappelijke inzichten over ergonomie.**

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 6.
- ✓ Leerlingen weten waar ze wetenschappelijk onderbouwde informatie vinden en kunnen deze gebruiken om in het alledaagse leven beoordelingen te maken en besluiten te nemen op het gebied van gezondheid. Wetenschappelijk onderbouwde informatie vind je op websites van mutualiteiten of arbeidsgeneeskundige diensten. Je kan leerlingen ook criteria aanreiken die je afleidt van de blessurepreventie programma's.
- ✓ Het vergelijken van de lichaamshouding (statisch, dynamisch) van een medeleerling met een referentiebeeld is een eerste stap om zich bewust te worden van de eigen houding. Bv. bij planken, heffen en dragen van toestellen en medeleerlingen ...

## **LPD 8 De leerlingen sporten op ethisch en medisch verantwoorde wijze onder begeleiding.**

### ★ Ethisch:

- Principes van ethisch verantwoord sporten: gelijkwaardigheid, kansen geven, rechten van het kind, grensoverschrijdend gedrag, discriminatie

### ★ Medisch:

- Principes van blessurepreventie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve maatregelen: een veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel
- Herstel- en overtraining
- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 20.

## LPD 9 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingstoestand toe in een gesimuleerde leeromgeving.

- ★ Noodsituaties: levensbedreigende bloeding, verslikking, beroerte, hoofd- en wervelletfels, hyperventileren.

Sportletsels.

Gebruik van AED

Transporttechnieken en eerste hulpmaterialen

**Samenhang eerste graad:** In de eerste graad leren leerlingen de basisstappen, kenmerken, risicofactoren en technieken van eerste hulp bij ongevallen en noodsituaties toelichten. Ze passen de volgende technieken voor eerste hulp bij ongevallen in een gesimuleerde leeromgeving toe: verstinking, bloedneus, wonde en brandwonden.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD11 en 16
- ✓ Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisaties 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 en in functie van een leerlijn naar de 3de graad is een herhaling van de vaardigheden die werden aangeleerd in de eerste graad belangrijk.
- ✓ Vanuit het gezondheidsbeleid van de school kan je er ook voor kiezen om eerste hulp via een project aan bod te laten komen.

## 4.2 Persoonsdoelen

### 4.2.1 Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag

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

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 17.

#### LPD 11 De leerlingen benutten (digitale) middelen om het leerproces in bewegingssituaties te ondersteunen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 9 en 15.
- ✓ (Digitale) middelen zoals kijkwijzers, intervaltimers, beelden en andere applicaties kunnen ervoor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht oefenen, coachen, feedback geven en krijgen ...
- ✓ Het is belangrijk dat de trainer of leerling die het middel benut over voldoende inhoudelijke kennis beschikt om het middel te hanteren en dat de gekozen applicatie het leren ondersteunt.

## LPD 12 De leerlingen oefenen zelfstandig taken en bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 3
- ✓ Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep bepaalde oefeningen/taken uitvoeren zonder dat de trainer 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).

## LPD 13 De leerlingen hanteren sociale omgangsvormen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 14, 15 en 16.
- ✓ Omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.
- ✓ Om dit doel te bereiken kan het zinvol zijn om je klas in wisselende groepjes te laten werken.
- ✓ Bij verschillende rollen kan je zowel denken aan de rollen in sport en spel zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger...) als aan de [ondersteunende](#) rollen zoals helper, feedback-gever, activiteitenbegeleider ...

## LPD 14 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsactiviteiten.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 13.
- ✓ 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 fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 15) en verwerven ze meer inzicht in een beweging of spelvorm.

## LPD 15 De leerlingen geven en ontvangen tactische richtlijnen of feedback voor, tijdens en na de bewegingsactiviteiten.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 11 en 13.
- ✓ Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige beheersingsniveau en verwachte beheersingsniveau (met haalbare tussenstappen).
- ✓ Het werken met [ondersteunende rollen](#) zorgt ervoor dat leerlingen sociale competentie ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging of



spelvorm als de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

#### **LPD 16 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsactiviteiten.**

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 9, 13 en 17
- ✓ Dit doel is een constante over de verschillende graden. De leerlijn zit in het complexer worden van de [context](#).

#### **LPD 17 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.**

**Samenhang eerste graad:** Van in de eerste graad wordt er ingezet op fairplay en teamspirit. Fairplay en teamspirit zijn ook in de tweede graad 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 al van in de eerste graad voortdurend geoefend worden. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijks leven.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 10 en 16
- ✓ Bij verschillende rollen kan je zowel denken aan de rollen in sport en spel zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger...) als aan de ondersteunende rollen zoals helper, feedback-gever, activiteitenbegeleider ...

#### **LPD 18 De leerlingen gaan onder begeleiding op een positieve manier om met externe actoren.**

- ✓ Je kan denken aan externe actoren zoals media, supporters, scheidsrechters.

### **4.2.2 Sociale competentie: positief zelfbeeld**

#### **LPD 19 De leerlingen stellen vanuit een groeiperspectief eigen ontwikkelingsdoelen conform het ontwikkelingsplan topsport zoals opgesteld door de betrokken topsportfederatie.**

- ★ Inzicht in het onderscheid en de impact van maturiteit en kalenderleeftijd op het prestatievermogen.
- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 1 en 5

#### **LPD 20 De leerlingen gaan in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om hun grenzen te verleggen.**

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 1 en 8
- ✓ Je kan leerlingen motiveren om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen door naast het inzetten op fysieke veiligheid ook voldoende aandacht te besteden aan de emotionele veiligheid. Angst om te mislukken, uitgelachen te worden of onder druk gezet worden, kan leiden tot vermijdingsgedrag, het kiezen van vertrouwde oplossingen of een beheersingsniveau dat de leerling niet aankan.

- ✓ Van leerlingen kan verwacht worden dat ze het nodige doorzettingsvermogen tonen om hun grenzen te verleggen en zich weerbaar op te stellen in moeilijke situaties.

#### **LPD 21 De leerlingen plannen en beheersen de combinatie van de sport- en studie-activiteiten onder begeleiding.**

#### **LPD 22 De leerlingen ontwikkelen zelfstandigheid met aandacht voor**

- **verbintenissen/engagements;**
- **uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan.**

#### **LPD 23 \* De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier tijdens verschillende bewegingsactiviteiten en het boeken van progressie.**

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 1.
- ✓ Het ervaren dat men vaardiger wordt, technieken en tactieken beter beheerst, progressie maakt in de persoonlijkheidsdoelen zijn essentiële elementen die leiden tot verhoogd plezier in de sport en de zelfontplooiing en zelfvertrouwen van de leerling.

### **4.3 Anatomie - fysiologie en sport**

#### **4.3.1 Anatomie en fysiologie van de waarneming**

#### **LPD 24 De leerlingen tonen aan dat organismen reageren op prikkels.**

- ★ Betrokken zintuigen: oog, oor, huid, tong, neus.

**Samenhang tweede graad:** II-Nat-da LPD 26, 27 en 29

- ✓ Het is de bedoeling elk zintuig exemplarisch aan bod te laten komen aan de hand van heel eenvoudige dagdagelijkse voorbeelden. Waarbij je aantoont dat het menselijk lichaam reageert op uitwendige en inwendige prikkels zoals honger/dorstgevoel, reactie op stress ... Het is niet de bedoeling om tot op celniveau te gaan.
- ✓ De systematische samenhang prikkel - receptor – effector – conductor komt aan bod. Je kan een algemeen schema hanteren dat de samenhang aangeeft en dit toepassen bij de verschillende zintuigen. Bij de bespreking van het oor kan je aansluiten bij de leerplandoelen Natuurwetenschappen rond geluid. Bij het oog kan je de link leggen met de doelen rond licht en straling.

#### **LPD 25 De leerlingen leggen de structuur en werking uit van één zintuig inclusief de receptor.**

- ★ Staafjes en kegeltjes, gevoelsreceptoren in de huid, haarcellen.

- ✓ De opbouw van een zintuig wordt als systeem besproken. Je kan ook smaak en geur aan bod laten komen.

- ✓ Het is belangrijk om te duiden dat de verwerking van prikkels een proces is dat in de hersenen tot stand komt.
- ✓ Je kan ook voorbeelden van zintuiglijke stoornissen aan bod brengen:
  - oor: doofheid, gehoorschade, tinnitus, otitis ...
  - oog: kleurenslechtezindheid, cataract, glaucoom, oudverziendheid, netvliesloslating, lui oog ...
  - gevaren voor het optreden van stoornissen bij geluidsoverlast ...
- ✓ Een dissectie/ instructiefilmpje kan handig zijn om de structuur van een zintuig zoals het oog aan te tonen.

#### **LPD 26 De leerlingen tonen vanuit waarnemingen of voorbeelden aan dat beweging en kliersecreties reacties zijn op een prikkel.**

- ✓ Je kan sportgerelateerde voorbeelden geven:
  - sneeuwblindheid;
  - tranende ogen bij het fietsen;
  - reactie op schijnbewegingen in sport;
  - pijnreacties ...

### **4.3.2 Anatomie en fysiologie van de beweging**

#### **LPD 27 De leerlingen lichten de eigenschappen en functies van het skelet toe.**

- ★ Soorten beenderen en hun functie.

Belangrijkste beenderen van de armen: spaakbeen, ellepijp, opperarmbeen, schouderblad, elleboog.

- ✓ Je kan de belangrijkste beenderen en eventueel de andere beenderen van het bewegingsapparaat, situeren in het skelet.
- ✓ Je kan de belangrijkste beenderen in het gewricht situeren en de bewegingsmogelijkheden van de soorten gewrichten (scharnier-, kogel-, zadel-, rol- en draaigewricht) illustreren.

#### **LPD 28 De leerlingen illustreren dat beweging veroorzaakt wordt door spierwerking, al dan niet in samenwerking met het skelet.**

- ★ Soorten spierweefsel: gladde spier, hartspier, dwarsgestreepte spier.

Macroscopische structuren:

- spierbundels, spierweefsels en bindweefselscheden;
- onderscheid tussen verschillende type spiervezels: langzame en snelle.

De grote spier(groep)en: biceps, triceps, quadriceps, hamstrings, buikspieren en ook dijbeenspieren, kuitspieren, dijbeenspieren.

- ✓ Je kan aandacht besteden aan de peristaltiek, het uitzetten en vernauwen van bloedvaten, het samentrekken van de hartspier, kippenvet krijgen, de werking van de sluitspieren.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan de macroscopische en microscopische opbouw van spieren.
- ✓ Je kan aangeven dat sommige spieren gecontroleerd kunnen worden door de menselijke wil.
- ✓ Je kan aangeven dat grote spiergroepen verantwoordelijk zijn voor eenvoudige bewegingen: bv. kniestrekking door quadriceps.
- ✓ Het is aangewezen om de bewegingsbeschrijving via vakterminologie aan te geven: bv. interne en externe rotatie, buiging - strekking, aanvoeren – afvoeren ...
- ✓ Je kan nog andere spieren aan bod laten komen: schouder spieren, rugspieren, bilspier, kuitspier, adductoren, hamstrings, buikspieren ...

### **LPD 29 De leerlingen leggen uit dat antagonistische spieren tegengestelde bewegingen mogelijk maken.**

- ✓ Je kan aandacht besteden aan de rol van pezen bij de aanhechting van spieren aan het skelet.
- ✓ Als verdieping kan je nog andere bewegingsstructuren zoals beenderen en gewrichten aan bod laten komen.

### **LPD 30 De leerlingen verklaren aan de hand van voorbeelden van bewegingsactiviteiten isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten.**

- ✓ Voorbeelden die je kan behandelen:
  - isometrische spieractiviteiten: plankhouding, hoeksteun, starthouding bij zwemmen of sprint, het staan in handenstand ...
  - concentrische spieractiviteiten: knieën optrekken in hang, arm buigen, armstrekking bij kogelstoten ...
  - excentrische spieractiviteiten: landing na een sprong, het afremmen van je been bij een trap door de hamstring.
- ✓ De meeste bewegingen zijn een combinatie van concentrische en excentrische spieractiviteit. De opwaartse beweging tijdens pompen is concentrisch en de afwaartse excentrisch voor de triceps. De kniestrekking bij een trap is concentrisch voor de quadriceps en de hamstring remt excentrisch de strekking af.

### 4.3.3 Coördinatie van lichaamsfuncties

#### LPD 31 De leerlingen leggen de bouw en werking uit van het centrale en perifere zenuwstelsel.

#### LPD 32 De leerlingen lichten toe dat de overdracht van informatie in zenuwen gebeurt via impulsgeleiding en impulsoverdracht.

- ✓ Je kan het doorgeven van een impuls aan en tussen de zenuwcellen op een eenvoudige en schematische manier beschrijven en uitleggen. Het doorgeven van een impuls als de samenwerking tussen een elektrisch en chemisch proces komt hier best ook aan bod.
- ✓ Je kan ook aandacht besteden aan het bouwplan van de zenuwcel (dendriet – cellichaam – axon – eindknop – synaps) als deel van het perifere zenuwstelsel naast de delen van het centraal zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg).
- ✓ Je kan aandacht besteden aan het verband tussen zenuwcel (neuron) en een zenuw.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan neurale stoornissen

#### LPD 33 De leerlingen leggen het onderscheid uit tussen een reflex en een gewilde beweging.

- ✓ Dit doel behandel je best in samenhang met het leerplandoel rond het centraal en perifere zenuwstelsel.
- ✓ De kniepeesreflex of de terugtrekreflex kan je ter sprake brengen als reflexboog via het ruggenmerg, de pupilreflex, de slikreflex en de speekselreflex als reflexboog via de hersenstam.
- ✓ Je kan ook aandacht besteden aan letsels van het centraal zenuwstelsel en technologische oplossingen zoals bewegen met robotica, bionica en virtual reality.

#### LPD 34 De leerlingen illustreren het verschil in aansturing tussen gladde en dwarsgestreepte spieren.

Samenhang algemene vorming: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Je kan het verschil tussen het animaal en het autonoom zenuwstelsel en tussen sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel aan bod brengen.

#### LPD 35 De leerlingen leggen het verschil uit tussen de bouw en de werking van exo- en endocriene klieren.

- ✓ Exocriene klieren zoals speekselklier, traanklier, zweetklier, melkklier, talgklier.
- ✓ Endocriene klieren zoals alvleesklier, schildklier, bijnier, teelbal.

#### LPD 36 De leerlingen leggen het algemeen werkingsprincipe van hormonen uit.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Volgende begrippen kan je aan bod brengen: sleutel-slotprincipe, doelwitcel en membraanreceptor.
- ✓ Het is belangrijk om de rol van endocriene klieren in hormoonafscheiding toe te lichten.

### LPD 37 De leerlingen leggen de coördinerende rol van het endocriene stelsel uit aan de hand van een voorbeeld.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Mogelijke voorbeelden die je aan bod kan laten komen: regeling bloedsuikerspiegel, mechanisme om calciumconcentratie op peil te houden, regeling stresshormonen, werking schildklier (en de link met zwaarlijvigheid).
- ✓ Je kan aandacht besteden aan hormonale stoornissen.

## 4.4 Sport en (ped)agogisch handelen

Deze leerplandoelen worden gerealiseerd in samenhang met de bewegings- en persoonsdoelen met focus op de eigen leefwereld, schoolse contexten en bewegings- en sportcontexten

### 4.4.1 Sport en gezondheidsgedrag

#### LPD 38 De leerlingen lichten de determinanten van gezondheidsgedrag toe.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 5, 6 en 39.
- ✓ Onder determinanten verstaan we alle factoren die de gezondheid en het gezondheidsgedrag in het bijzonder beïnvloeden. Het gaat zowel om risicofactoren voor ongezondheid of ongezond gedrag, als om factoren die de gezondheid positief beïnvloeden. Je vindt meerdere indelingen voor deze determinanten. Meestal komt men tot een indeling van eerder **persoonsgebonden** factoren, leefstijl en eerder **context gebonden** factoren zoals de fysieke en sociale omgeving. In de tweede graad is het belangrijk dat leerlingen inzicht hebben in de impact en veranderbaarheid van determinanten. Je kan dit via voorbeelden uit de actualiteit of uit de leefwereld van de jongere aanbrengen. Dat inzicht vormt de basis voor het planmatig ontwikkelen van interventies om het gezondheidsgedrag te beïnvloeden of te bevorderen. Dat laatste komt aan bod in de derde graad.
- ✓ Je kan een keuze maken voor een bepaald model om een indeling te visualiseren. Je kan bv. kiezen voor het gedragswiel (Vlaams Instituut Gezond leven), het model van Lalonde, biopsychosociaal model ...

### 4.4.2 Ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloopfasen

#### LPD 39 De leerlingen lichten het begrip ontwikkeling toe met aandacht voor nature en nurture.

- ✓ Je kan aandacht hebben voor manieren van ontwikkelen zoals leren, groeien, rijpen...

- ✓ Aandacht voor factoren die de ontwikkeling beïnvloeden zoals culturele verschillen, gender, opvoeding, erfelijkheid, epigenetica.
- ✓ Je kan dit doel verdiepen door het nature-nurture debat te situeren in tijd en ruimte.

#### **LPD 40 De leerlingen lichten de ontwikkelingsdomeinen en de afbakening van de levensloofasen toe met aandacht voor**

- **de onderlinge samenhang van ontwikkelingsdomeinen;**
- **levensloofasen als dynamisch gegeven.**
  - ✓ Vanuit een visie op totale ontwikkeling heb je aandacht voor de verschillende ontwikkelingsdomeinen (fysieke, cognitieve en socio-emotionele ontwikkeling) en voor alle levensloofasen van de mens (prenatale fase, baby, peuter, kleuter, lagere schoolkind, adolescent, volwassene, oudere).
  - ✓ Je kan als leraar zelf kiezen voor een bepaalde afbakening van levensloofasen met bijhorende benamingen. Het is belangrijk om daarover afspraken te maken binnen de lerarenteams (2de – 3de graad).
  - ✓ Aan de hand van dit doel reik je leerlingen handvatten of het kader aan om samenhang tussen ontwikkelingsfasen binnen de levensloofasen te analyseren (LPD 45).

#### *Kinderen en adolescenten*

#### **LPD 41 De leerlingen lichten de fysieke ontwikkeling doorheen de levensloofasen van kinderen en adolescenten toe:**

- **lichamelijke groei en rijping;**
- **(senso)motorische ontwikkeling: reflexen, grove en fijne motoriek, coördinatie.**

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 14

- ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke [contexten](#)).

#### **LPD 42 De leerlingen lichten de cognitieve ontwikkeling doorheen de levensloofasen van kinderen en adolescenten toe:**

- **functies: waarnemen en informatieverwerking, geheugen, leren;**
- **fasen van de cognitieve ontwikkeling volgens Piaget;**
- **aandacht voor kritische reflecties op het denken van Piaget.**
  - ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke contexten).
  - ✓ Je kan vertrekken vanuit de theorieën van grondleggers of vanuit praktijkvoorbeelden.
  - ✓ Wanneer je werkt rond leren kan je aandacht besteden aan concentratie, klassiek en operant conditioneren en sociaal leren.

- ✓ Kritische reflecties op het denken van Piaget: het is belangrijk dat leerlingen leren dat Piaget een heel grote invloed had op het onderzoek naar de cognitieve ontwikkeling. Toch kan je hen ervan bewust maken dat naast de steun voor zijn denken er doorheen de tijd ook kritiek werd geformuleerd op zijn theorie. Zo lijkt zijn theorie meer van toepassing te zijn op kinderen uit westerse landen dan op kinderen uit niet-westerse culturen. Daarnaast lijkt hij de capaciteiten van jongere baby's te onderschatten en zijn er bedenkingen bij zijn bewering dat sensomotorische vaardigheden zich volgens een consistent, vast patroon ontwikkelen. Het is belangrijk dat je als leraar de kritische reflecties aanbrengt.

#### **LPD 43 De leerlingen lichten de socio-emotionele ontwikkeling toe doorheen de levensloopfasen van kinderen en adolescenten toe met aandacht voor emoties, vriendschappen, temperament, samen spelen:**

- **identiteitsontwikkeling volgens Erikson;**
- **gehechtheidsontwikkeling;**
- **sociale ontwikkeling;**
- **morele ontwikkeling.**

**Samenhang tweede graad:** II-God-d P LPD 1, 2, 3; II-God-a P LPD 1, 2, 3

- ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke contexten) bv. om gehechtheidsontwikkeling te duiden vanuit theorieën zoals Bowlby, aapjes van Harlow ...
- ✓ Wanneer je werkt rond de morele ontwikkeling leren leerlingen dat zowel de socio-emotionele als de cognitieve ontwikkeling in relatie staan tot de morele ontwikkeling.
- ✓ Je kan er als leraar voor kiezen om de morele ontwikkeling apart te behandelen nadat je de socio-emotionele en cognitieve ontwikkeling behandeld hebt.

#### ***Volwassenen en ouderen***

#### **LPD 44 De leerlingen lichten de fysieke, cognitieve en socio-emotionele ontwikkeling doorheen de levensloopfasen van volwassenen en ouderen toe:**

- **lichamelijke veranderingen en betekenis van levensgebeurtenissen,**
  - **identiteitsontwikkeling volgens Erikson,**
  - **morele ontwikkeling.**
- ✓ Je kan denken aan veroudering, geheugen, cognitieve groei en levensgebeurtenissen die de ontwikkeling beïnvloeden zoals vriendschappen, relaties, intimiteit, verschillende relatie-, gezins- en woonvormen, keuze voor opleiding, beroep en loopbaan.



## LPD 45 De leerlingen analyseren de samenhang tussen ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloopfasen.

- ✓ Je kan leerlingen via observatieopdrachten (LPD 46) ontwikkelingsdomeinen laten herkennen om zo de wisselwerking tussen domeinen te analyseren met oog voor de invloed van nature en nurture.

## LPD 46 De leerlingen observeren het gedrag van kinderen en adolescenten met aandacht voor de ontwikkelingsdomeinen:

- **fysieke,**
  - **cognitieve,**
  - **socio-emotionele,**
  - **morele ontwikkeling**
- ✓ Je kan aandacht besteden aan het onderscheid tussen observeren en interpreteren. Je kan factoren die het observeren en interpreteren beïnvloeden. Als voorbeeld kan het alleen spelen van een kind verschillende oorzaken hebben (voorkeur, faalangst, ontwikkelingsstoornis ...)

## 5 Lexicon

### Context

Bij context kan je denken aan spel- en speelregels, leerinhouden met regressie en progressie, het inzetten op ondersteunende rollen ...

### Fairplay

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

### Nature en nurture

Doorheen de tijd is de vraag gesteld of onze eigenschappen vooral door nature of door nurture beïnvloed worden. Vanuit het standpunt van nature gaat men ervan uit dat onze eigenschappen aangeboren zijn. Men ziet de ontwikkeling als groei en rijping van het organisme. Nurture daarentegen stelt net de invloeden uit de (sociale) omgeving centraal (opvoeding, cultuur, onderwijs, milieu).

Vandaag weten we dat beide factoren elkaar beïnvloeden. De menselijke ontwikkeling is een continu veranderingsproces dat bestaat uit een biologisch rijpingsproces en een toename van ervaring. Nieuwe wetenschappelijke inzichten spreken ook over de wisselwerking tussen genen en omgeving, waarbij genen aan- en uitgeschakeld kunnen worden onder invloed van de omgeving 'nature via nurture' (epigenetica).

### 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.

### Teamspirit

Draagt in een spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling. Dat kan door op een positieve en constructieve manier samen als team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen, opbouwende feedback en complimenten te geven.

## 6 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal en de uitrusting (binnen- en buitenterreinen) en het materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de verplichte en gekozen leerplandoelen. Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu. We adviseren de school om de grootte van de klasgroep en de beschikbare infrastructuur en uitrusting op elkaar af te stemmen.

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 er niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

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

### 6.1 Infrastructuur

#### 6.1.1 Infrastructuur in functie van topsport

In het ontwikkelingsplan van de betrokken topsportfederaties staat beschreven wat de minimale basisuitrusting is waaraan voldaan moet worden om de doelen te realiseren.

#### 6.1.2 Infrastructuur in functie van anatomie en fysiologie

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.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

Er is een demonstratietafel aanwezig, waar zowel water als elektriciteit voorhanden zijn. Het lokaal heeft o.a. de nodige werktafels, lestafels, voldoende opbergruimte, een wasbak en nutsvoorzieningen. Het lokaal dient voldoende ruim te zijn om eventueel flexibele klasopstellingen mogelijk te maken.

### 6.1.3 Infrastructuur in functie van sport en (ped)agogisch handelen

Een lokaal

- dat qua grootte, akoestiek en inrichting geschikt is om communicatieve en creatieve werkvormen te organiseren;
- 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.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

## 6.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

### 6.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van topsport

In het ontwikkelingsplan van de betrokken topsportfederaties staat beschreven wat de minimale basisuitrusting is waaraan voldaan moet worden om de doelen te realiseren.

### 6.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van anatomie en fysiologie

- driedimensionale modellen in functie van waarnemings- en bewegingsfysiologie
- een skelet

### 6.2.3 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 Concordantie

De concordantietabel geeft aan welke leerplandoelen eindtermen (ET), cesuurdoelen (CD) en doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties (BK) realiseren.

Leerplandoel	Eindtermen, cesuurdoelen en doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties
0	BK 1.1; BK 1.2; BK 1.3; BK 1.4
1	ET 1.10; ET 1.11; CD 13.2.1; CD 13.4.1; BK 2.4
2	ET 1.10; BK 2.5
3	ET 1.10; CD 13.2.1; BK 2.5
4	ET 1.11
5	ET 1.10

6	ET 1.4
7	ET 1.4
8	ET 1.10; CD 13.2.3; CD 13.4.1; BK 2.4
9	ET 1.5
10	ET 1.10
11	--
12	ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12; BK 2.1
13	ET 1.11; ET 1.12
14	ET 1.11; ET 1.12
15	ET 1.11; ET 1.12
16	ET 1.11; ET 1.12
17	ET 1.9; ET 1.11; ET 1.12
18	BK 2.1
19	ET 1.10
20	ET 1.10
21	BK 2.3
22	BK 2.2
23	ET 1.12
24	CD 8.3.1
25	CD 8.3.1
26	CD 8.3.1
27	CD 8.3.1
28	CD 8.3.1; CD 13.2.2
29	CD 8.3.1; CD 13.2.2
30	CD 13.2.2
31	CD 8.3.1
32	CD 8.3.1
33	CD 8.3.1

34	--
35	--
36	CD 8.3.1
37	--
38	CD 14.2.1
39	CD 14.2.2
40	CD 14.2.2
41	CD 14.2.2
42	CD 14.2.2
43	CD 14.2.2
44	CD 14.2.2
45	CD 14.2.2
46	--

## 7.1 Eindtermen

### 1.4 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie.

*Met inbegrip van kennis*

\*Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie

\*Procedurele kennis

- Toepassen van gezondheidsvaardigheden inzake ergonomie
- Toepassen van technieken van manutentie, staan, zitten en rughygiëne

\*Metacognitieve kennis

- Eigen lichaamshouding

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau analyseren

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

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

### *Met inbegrip van kennis*

#### \*Conceptuele kennis

- Symptomen gerelateerd aan ongevallen en noodsituaties

#### \*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen en noodsituaties toe te passen volgens de geldende richtlijnen: verstuijing, bloedneus, wonde, brandwonde, verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand

### *Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent.

### **1.9 De leerlingen aanvaarden winst en verlies in beweging en sport.° (attitudinaal)**

### **1.10 De leerlingen voeren, conform de bewegingsnorm en rekening houdend met hun evolutie op het vlak van fysieke capaciteiten, op een veilige wijze bewegingen en fysieke activiteiten uit in verschillende omgevingen met nadruk op plezier in beweging en sport.**

### *Met inbegrip van kennis*

#### \*Conceptuele kennis

- Relatie tussen gezondheid en fysieke activiteiten
- Kenmerken van het eigen kunnen op het vlak van beweging: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)
- Diverse soorten fysieke activiteiten in relatie tot de hartslag en de spieractiviteit
- Bewegingsnormen toegepast op de eigen leeftijd op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve waarden en risico's van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving, topsport, gezondheid, core-stability

#### \*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken van bewegingsleer zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging
- Toepassen van technieken om eenvoudige, complexe en samengestelde bewegingen in complexere contexten uit te voeren
- Toepassen van strategieën om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief

#### \*Metacognitieve kennis

- Eigen fysieke capaciteiten, mogelijke evoluties ervan en eigen beweegvoorkeuren

### *Met inbegrip van context*

- Ter ondersteuning bij het realiseren van deze eindterm kan volgend referentiekader gebruikt worden: Vlaams Instituut Gezond Leven, i.s.m. de Vlaamse expertengroep, Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), 2017, Laken.

### *Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie<sup>o</sup>: Voorkeur tonen voor en belang hechten aan waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ...

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

### **1.11 De leerlingen passen principes en strategieën toe bij een brede waaier van sporten, bewegingsactiviteiten en spelvormen.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Conceptuele kennis

- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Regels van verschillende individuele sporten, interactieve sporten, ritmisch-expressieve sporten en bewegingsactiviteiten

\*Procedurele kennis

- Toepassen van spel- en sporttactieken, strategieën en principes binnen individuele en interactieve sporten, conform de spelregels
- Toepassen van principes van ritmisch-expressieve bewegingsactiviteiten

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

### **1.12 De leerlingen hanteren in verschillende rollen principes van verantwoord gedrag met nadruk op plezier in beweging en sport.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Conceptuele kennis

- Verantwoord gedrag
- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter

\*Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om verantwoord gedrag te bevorderen
- Beoefenen van verschillende rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Toepassen van sociale vaardigheden

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie<sup>o</sup>: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voor waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten

## 7.2 Cesuurdoelen

### 8.3.1 De leerlingen leggen fysiologische processen uit aan de hand van de structuur en de werking van de betrokken organen bij de mens.

*Met inbegrip van kennis*

\*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel

\*Conceptuele kennis

- Waarnemingsfysiologie
  - > Betrokken zintuigen: oog, oor, huid, tong, neus
  - > Waarnemingsfysiologie aan de hand van een zintuig
    - # Structuur en werking van receptoren
    - # Impulsgleiding, impulsoverdracht
- Bewegingsfysiologie
  - > Betrokken skeletspieren en beenderen van armen en benen: biceps, triceps, spaakbeen, ellepijp, opperarmbeen, schouderblad, elleboog quadriceps, dijbeenspier, kuitspier, dijbeenspier
  - > Antagonistische werking van spieren
  - > Gewilde beweging en reflex

*Met inbegrip van context*

- Het cesuurdoel wordt met studierichtingspecifieke context gerealiseerd.
- De structuur en de werking van organen worden tot op weefselniveau behandeld.

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Begrijpen

**13.2.1** De leerlingen voeren in authentieke situaties, voor een brede waaier van bewegingsactiviteiten, de technische en tactische bewegingsspecifieke competenties uit op gevorderd niveau en binnen de drie bewegingsdomeinen.

*Met inbegrip van kennis*

\*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder de drie bewegingsdomeinen: het individuele, het interactieve en het ritmisch-expressieve bewegingsdomein
- Basiskenmerken van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)

\*Conceptuele kennis

- Technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Basisprincipes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) binnen de drie bewegingsdomeinen en binnen de eigen leeftijdsgroep
- Prestatiedoel en prestatienorm

\*Procedurele kennis



- Toepassen van technieken van bewegingsleer in complexe bewegingssituaties zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging
- Toepassen van technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Toepassen van tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Adequaat gebruiken van materiaal en uitrusting
- Integreren van tactische principes
- Bijsturen en optimaliseren van technieken binnen de brede waaier van bewegingsactiviteiten
- Bijsturen en optimaliseren van tactieken binnen een brede waaier van bewegingsactiviteiten

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

### **13.2.2 De leerlingen beschrijven het anatomisch functioneren bij bewegingsactiviteiten.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder Latijnse terminologie met betrekking tot functionele anatomie

\*Conceptuele kennis

- Functionele anatomie
  - > Bouw, eigenschappen en functie van skeletspieren
  - > Gebruik van spieren in relatie tot verschillende bewegingspatronen
  - > Isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten in verschillende bewegingscontexten
- Het verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Begrijpen

### **13.2.3 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Conceptuele kennis

- Principes van blessurepreventie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve maatregelen: veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel
- Herstel- en overtraining
- Bewegingsnormen op basis van actuele wetenschappelijke inzichten

\*Procedurele kennis

- Toepassen van preventieve maatregelen: veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel
- Toepassen van principes van blessurepreventie zoals opwarmen, cooling down, gecontroleerde bewegingsuitvoering

\*Metacognitieve kennis

- Eigen bewegingslimieten binnen de KLUSCE

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

#### **13.4.1 De leerlingen voeren de topsportactiviteiten uit conform het ontwikkelingsplan topsport zoals opgesteld door de betrokken topsportfederatie.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de topsport
- Kenmerken van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)

\*Conceptuele kennis

- Technieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Tactieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Principes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) binnen de drie bewegingsdomeinen en binnen de eigen leeftijdsgroep
- Trainingsprincipes
- Motorisch leerproces
- Prestatiedoel en prestatienorm
- Principes van ethisch verantwoord sporten

\*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Toepassen van tactieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Adequaat gebruiken van materiaal en uitrusting
- Toepassen van trainingsprincipes
- Bijsturen en optimaliseren van technieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Bijsturen en optimaliseren van tactieken conform het ontwikkelingsplan topsport
- Toepassen van principes van ethisch verantwoord sporten

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid, in combinatie met andere vaardigheden, natuurlijk en automatisch toepassen: bewegingen/handelingen zijn accuraat, consistent en efficiënt. Essentiële elementen van een beweging/handeling zijn altijd aanwezig...

#### **14.2.1 De leerlingen illustreren determinanten van gezondheidsgedrag.**

*Met inbegrip van kennis*

\*Conceptuele kennis

- Determinanten van gezondheidsgedrag
- Effecten van omgevingsfactoren op gezondheidsgedrag

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Begrijpen

#### **14.2.2 De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen de verschillende levensloophasen.**

*Met inbegrip van kennis*

**\*Feitenkennis**

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder de domeinen van de ontwikkelingspsychologie: fysiek, cognitief, socio-emotioneel

**\*Conceptuele kennis**

- De levensloophasen: prenataal, baby en peuter, vroege kindertijd, midden kindertijd, adolescentie, vroege volwassenheid, midden volwassenheid, late volwassenheid
- Fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling: sensomotorisch tot formeel-operationeel denken, morele ontwikkeling
- Socio-emotionele ontwikkeling: gehechtheidsontwikkeling, identiteitsvorming
- De impact van nature en nurture op ontwikkeling

**\*Procedurele kennis**

- Analyseren van de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen de verschillende levensloophasen

*Met inbegrip van dimensies eindterm*

Cognitieve dimensie: Analyseren

## **7.3 Doelen die leiden tot een of meer beroepskwalificaties**

1.1 Werken in een teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures)

1.2 Kwaliteitsbewust handelen

1.3 Economisch en duurzaam handelen

1.4 Veilig, ergonomisch en hygiënisch handelen

2.1 De leerlingen ontwikkelen de eigen deskundigheid.

2.2 De leerlingen ontwikkelen zelfstandigheid

met aandacht voor:

- verbintenissen / engagementen;
- uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan.

2.3 De leerlingen plannen en beheersen de combinatie van de sport- en studie-activiteiten.

2.4 De leerlingen voeren sportactiviteiten uit conform de doelstellingen.

2.5 De leerlingen evalueren eigen (sport)prestaties en passen hun doelstellingen aan.

## Inhoud

<b>1</b>	<b>Algemene inleiding .....</b>	<b>5</b>
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten .....	5
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs .....	5
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen .....	6
1.4	Differentiatie .....	7
1.5	Opbouw van de leerplannen.....	8
1.6	Tot slot .....	8
<b>2</b>	<b>Situering .....</b>	<b>9</b>
2.1	Samenhang met de eerste graad .....	9
2.2	Samenhang in de tweede graad .....	9
2.2.1	Samenhang binnen de studierichting Topsport.....	9
2.2.2	Samenhang over de finaliteiten heen.....	9
2.3	Plaats in de lessentabel.....	9
<b>3</b>	<b>Pedagogisch-didactische duiding .....</b>	<b>9</b>
3.1	Topsport en het vormingsconcept.....	9
3.2	Krachtlijnen .....	10
3.3	Opbouw.....	11
3.4	Leerlijnen.....	11
3.5	Aandachtspunten.....	11
<b>4</b>	<b>Leerplandoelen .....</b>	<b>11</b>
4.1	Bewegingsdoelen .....	12
4.1.1	Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.....	12
4.1.2	Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen .....	13
4.2	Persoonsdoelen.....	15
4.2.1	Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag.....	15
4.2.2	Sociale competentie: positief zelfbeeld .....	17
4.3	Anatomie - fysiologie en sport .....	18
4.3.1	Anatomie en fysiologie van de waarneming.....	18
4.3.2	Anatomie en fysiologie van de beweging .....	19
4.3.3	Coördinatie van lichaamsfuncties.....	21
4.4	Sport en (ped)agogisch handelen .....	22
4.4.1	Sport en gezondheidsgedrag .....	22
4.4.2	Ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloofasen.....	22

<b>5</b>	<b>Lexicon .....</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Basisuitrusting .....</b>	<b>26</b>
6.1	Infrastructuur .....	26
6.1.1	Infrastructuur in functie van topsport .....	26
6.1.2	Infrastructuur in functie van anatomie en fysiologie.....	26
6.1.3	Infrastructuur in functie van sport en (ped)agogisch handelen .....	27
6.2	Materiaal beschikbaar in de infrastructuur .....	27
6.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van topsport.....	27
6.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van anatomie en fysiologie .....	27
6.2.3	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	27
<b>7</b>	<b>Concordantie .....</b>	<b>27</b>
7.1	Eindtermen.....	29
7.2	Cesuurdoelen .....	32
7.3	Doelen die leiden tot een of meer beroepskwalificaties .....	35